

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## **Životní styl učitelů tělesné výchovy**

*(Lifestyle of P.E. Teachers at Compulsory Schools)*

### **Diplomová práce**

Vedoucí diplomové práce: doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.

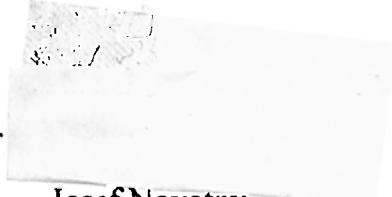
Autor diplomové práce: Josef Novotný  
obor matematika – tělesná výchova  
prezenční studium magisterské

Měsíc a rok dokončení *diplomové* práce: duben 2006

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně, pouze na základě studia odborné literatury a konzultací.

Všechny odborné zdroje, ze kterých jsem čerpal, jsou uvedeny v seznamu použitých informačních zdrojů.

V Praze dne 28.4.2006.....

.....  


Josef Novotný

Za odbornou pomoc, ochotu a poskytnuté rady při vedení diplomové práce děkuji doc. PhDr. Jiřímu Hrabinci, CSc.

Za cenné rady a připomínky děkuji PhDr. Martinu Chválovi, Ph.D.

Děkuji také všem učitelům a ředitelům základních a středních škol, kteří mi umožnili získat informace ke zpracování této diplomové práce.

Ze všeho nejvíce děkuji své manželce PhDr. Alence Novotné za podporu a toleranci, kterou mi věnovala během psaní této práce.





1.	ÚVOD .....	7
2.	PROBLÉM A CÍL PRÁCE .....	8
3.	TEORETICKÁ ČÁST .....	9
3.1	PŘEHLED DOSAVADNÍCH VÝZKUMŮ .....	9
3.2	KVALITA ŽIVOTA A ŽIVOTNÍ STYL .....	16
3.3	CHARAKTERISTIKA ŽIVOTNÍHO STYLU .....	17
3.4	FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL .....	18
3.4.1	Životní úroveň.....	18
3.4.2	Hodnotová orientace.....	18
3.4.3	Pohybový režim .....	19
3.4.4	Výživa a její negativní faktory.....	20
3.4.5	Zdraví – podporující a rizikové faktory zdraví.....	24
3.4.6	Životní prostředí.....	27
3.5	VOLNÝ ČAS JAKO SOUČÁST ŽIVOTNÍHO STYLU .....	28
3.5.1	Charakteristika volného času .....	28
3.5.2	Volný čas a sport.....	29
3.6	POHYBOVÁ AKTIVITA V ŽIVOTNÍM STYLU.....	30
3.6.1	Význam a funkce pohybové aktivity.....	30
3.6.2	Životní styl a pohybová aktivita.....	32
3.7	SPECIFIKA UČITELSKÉ PROFESE.....	33
3.7.1	Vymezení termínu „profese“ .....	33
3.7.2	Charakteristika učitelské profese .....	34
3.7.3	Role a postavení učitelů ve společnosti.....	36
3.7.4	Specifická náročnost a zdravotní rizika učitelské profese.....	37
3.7.5	Specifika učitele tělesné výchovy .....	40
3.8	ZÁVĚR.....	44
4.	HYPOTÉZY .....	45
5.	METODY A POSTUP .....	46
5.1	DOTAZNÍK.....	46
5.2	CHARAKTERISTIKA VYBRANÉHO SOUBORU .....	49
6.	VÝSLEDKOVÁ ČÁST .....	54
6.1	HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ DOTAZNÍKU .....	54
6.1.1	HODNOTOVÁ ORIENTACE .....	54
6.1.2	VOLNÝ ČAS.....	55

6.1.3	POHYBOVA AKTIVITA .....	57
6.1.4	VYZIVA A ŽIVOTOSPRAVA.....	78
6.1.5	HODNOCENÍ VLASTNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU .....	83
7.	DISKUSE .....	86
8.	ZÁVĚRY .....	88
9.	LITERATURA .....	93
10.	SEZNAM ZKRATEK.....	96
11.	PŘÍLOHY .....	97

## 1. ÚVOD

V současné době je otázka životního stylu velice aktuální. Výzkumy týkající se životního stylu obyvatel České republiky přinášejí znepokojivé výsledky. Všeobecně se hovoří o společnosti, která upřednostňuje konzumní způsob života podporovaný médii a volný čas tráví spíše pasivním než aktivním způsobem. Závažná zdravotní onemocnění, která dnešní populaci postihují, souvisejí také se špatnými stravovacími návyky a nedostatkem pohybu.

Tato diplomová práce se věnuje problematice životního stylu učitelů základních a středních škol. Učitel by měl být pro své žáky a studenty vzorem, protože je nejen vzdělává, ale i vychovává. Ne pouze slovy, ale celou svou osobností a způsobem života by jim měl být dobrým příkladem. Právě učitel tělesné výchovy funguje jako motivační činitel v oblasti pohybové aktivity a sportu.

V diplomové práci se zaměřuji na životní styl učitelů tělesné výchovy a porovnávám ho se životním stylem učitelů ostatních vyučovacích předmětů. Zjišťuji, jaký význam přikládají učitelé pohybovým a sportovním aktivitám a jak je pro ně důležité dodržovat zásady zdravého životního stylu.

## **2. PROBLÉM A CÍL PRÁCE**

### **Problém**

- Liší se životní styl učitelů tělesné výchovy od životního stylu učitelů ostatních předmětů?
- Existují u vybraných skupin učitelů rozdíly v životním stylu determinované prostředím?
- Převažuje ve způsobu života učitelů tělesné výchovy zdravý životní styl?
- Vyskytují se rozdíly v životním stylu mužů a žen?

### **Cíl**

Hlavním cílem této práce bude teoreticky vymezit a konkrétně zjistit základní komponenty životního stylu učitelů tělesné výchovy v komparaci s životním stylem učitelů ostatních předmětů včetně závislosti na prostředí, ve kterém žijí a pracují.

S hlavním cílem souvisí dílčí cíle:

- 1) Konkretizovat základní komponenty životního stylu učitelů.
- 2) Vyhodnotit komponenty životního stylu u obou sledovaných skupin učitelů.
- 3) U těchto dvou skupin učitelů zjistit, jak se rozdílná prostředí velkoměst, středních měst, maloměst a venkova odrážejí na utváření životního stylu, a stanovit příčiny rozdílů u vybraných faktorů životního stylu.
- 4) Analyzovat pohybové režimy učitelů tělesné výchovy a ostatních učitelů.
- 5) Zjistit, zda učitelé tělesné výchovy preferují zdravější způsob života než učitelé ostatních předmětů.
- 6) V rámci vybraných skupin učitelů zjistit rozdíly v životním stylu mužů a žen.

### 3. TEORETICKÁ ČÁST

#### 3.1 PŘEHLED DOSAVADNÍCH VÝZKUMŮ

Problematika životního stylu je velice široká, proto také existuje poměrně široká škála knih a publikací věnujících se této otázce. Většina autorů se však zaměřuje pouze na určité komponenty životního stylu a věnuje jim detailní studie. Komplexní pohled na zdraví, zdravý životní styl a jeho komponenty nabízí kniha **Jaro Křivohlavého** „*Psychologie zdraví*“ (Portál, Praha 2001). Autor vymezuje, čím se zabývá psychologie zdraví, definuje zdraví, ve druhé části upřesňuje biopsychosociální faktory udržující, posilující a podporující zdraví, ve třetí části se věnuje faktorům biopsychosociálním, které poškozují a ničí zdraví.

Problematice vztahu zdravý životní styl – pohyb a pohybové aktivity se věnuje **Irena Slepíčková** v publikaci „*Sport a volný čas*“ (Karolinum, Praha 2000). Slepíčková zde vymezuje volný čas, definuje sport a zdatnost, zabývá se tím, jak sport ovlivňuje kvalitu života, i tím, jaký je vliv sportu na pracovní činnost.

**Ludmila Kubálková** v první části studie „*Pohyb v prevenci a péči o zdraví*“ (FTVS, UK, Praha 2000) popisuje vliv pohybu na zdraví člověka. Druhou část zaměřuje prakticky, uvádí návody k posilovacím, protahovacím i kompenzačním cvičebním programům a zásady, které tato cvičení vyžadují.

Důležitým zdrojem informací o působení jednotlivých typů pohybů i jednotlivých sportů na organismus je kniha „*Pohybový systém a zátěž*“ od kolektivu autorů (Grada Publishing, 1997). Kniha je zaměřena na diagnostiku, prevenci a terapii pohybového systému, na obecné i specifické zákonitosti pohybu ve vztahu k věku, pohlaví a chorobě. Podává přehled o anatomických a fyziologických předpokladech tělesné zdatnosti a výkonnosti. Charakterizuje základy biomechaniky i jednotlivých pohybových činností a sportovních odvětví (např. chůze, atletika, plavání, tenis, cyklistika, zimní sporty) ve vztahu ke zdraví i nemoci. Významnou složkou díla je i problematika výběru činností, prevence sportovních poranění a poškození.

Vztahům mezi pohybem a dalšími činiteli (např. pohyb a výživa, pohyb a životní prostředí, pohyb a zdraví) se věnuje v publikaci „*Zdraví, zdatnost, pohybový režim – ověřte si svoji kondici*“ (Praha 1995) **Zdeněk Teplý**.

Častým tématem mnohých studií je problematika výživy jako jednoho z důležitých komponentů zdravého životního stylu. Důležité informace přináší například kniha **Slávky Fraňkové** „*Výživa a psychické zdraví*“ (ISV, Praha 1996). Fraňková chápe výživu jako komplex biologických a sociálních faktorů, jako součást životního stylu. Čtenář se seznámí s vlivem jednotlivých složek potravy na psychické zdraví, ale také s výživou jako komplexním činitelem. Je nutné ovšem poznamenat, že tato publikace je zaměřena, jak již napovídá titul, především na vztah výživy a psychického zdraví.

Teoretické informace lze získat také z řady výzkumů, které již přinesly mnoho zajímavých odpovědí na otázky související s životním stylem. Uvádím zde pouze některé z těch, které jsou svým obsahem nejbližší k tématu mé diplomové práce.

Jedním z výzkumů je sociologický výzkum s názvem „*Názory a postoje veřejnosti ČR k tělesné výchově a sportu*“ uskutečněný v roce 1994 v rámci grantového úkolu MŠMT ČR. Tento úkol zpracovávali **Vladimír Ungr** a **František Zich**. (Příloha TVSM, 61, 1995, č.7).

Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit: pozici tělesné výchovy a sportu v hodnotovém systému a životním způsobu současných lidí; jak lidé hodnotí současné podmínky pro provozování sportu a tělesné aktivity; názory obyvatel na úlohu státu a místních orgánů na rozvoj sportu a tělesné výchovy.

Výsledky byly získány na základě informací z 1828 dotazníků od respondentů z různých regionů. V otázce významu tělesné výchovy a sportu pro současný způsob života uvedlo 65% z nich, že sport a tělesná výchova jsou důležité pro všechny lidi.

Z výsledků je tedy patrné, že lidé si uvědomují kultivační úlohu sportovních a tělovýchovných činností a jejich význam pro zdraví a tělesnou i psychickou kondici. Potvrdilo se tak, že sport a tělesná výchova jsou v naší společnosti trvale považovány za důležitou součást životního stylu. S ohledem na obecně vysoké oceňování sportu a tělesné výchovy pro zdravý způsob života by se dalo očekávat, že aktivně sportuje značná část obyvatel (alespoň 75%). Ovšem z výsledků je evidentní, že velká část obyvatelstva svůj pozitivní postoj ke sportu fakticky nerealizuje, i když se o sport zajímá (zejména v roli diváka). Pouze 36% respondentů uvedlo, že alespoň jedenkrát týdně provozuje nějakou sportovní či tělovýchovnou aktivitu. Aktivních sportovců je kolem 30% dotazovaných, mezi nimiž je více mužů než žen. O větší míru provozování tělovýchovných aktivit a sportu se zaslouhuje vyšší vzdělání a nižší věk respondentů. Avšak ve všech věkových skupinách je přibližně stejný podíl lidí, kteří aktivně sportují nebo sportovali. Okolo 52% respondentů uvedlo, že sportují občasně a rekreačně. Zhruba 24% dotázaných uvedlo, že nesportují pravidelně nebo že sportují málo, ale rádi by sportovali více. Nejčastějším důvodem, který jim brání, aby sportovali častěji, uváděli nedostatek času (48%), dále zdravotní důvody (21%), pak lenost (11%) a dále například nedostatek peněz, absence kolektivu apod.

Jak vyplývá z odpovědí na obecnou otázku, jak respondenti hodnotí podmínky pro sportování v místě svého bydliště, je situace celkem příznivá. Za velmi dobré je hodnotí 11% respondentů, 49% za uspokojivé a 26% není spokojena. Z těchto odpovědí vyplývá, že nesportují-li dvě třetiny dotázaných, není hlavní příčina v nedostatku příležitostí v místě bydliště.

Hodnocení podmínek pro sportování a tělovýchovu souvisí i s velikostí místa bydliště. Nejlepší situace je podle odpovědí ve městech od 5 do 100 tisíc obyvatel. Překvapivě méně příznivě je hodnocena situace ve velkých městech nad 100 tisíc obyvatel. Neuspokojivá situace je v malých obcích, kde ani není možné větší vybavenost takovým zařízením očekávat.

Z hlediska krajů jsou nejvíce spokojeni s vybaveností ke sportování respondenti z Jihočeského kraje (69%). V ostatních krajích, s výjimkou Prahy (52%) a Středočeského kraje (48%), se procento spokojených odpovědí pohybuje mezi 61–64%.

V letech 1986–1988 řešil **doc. PhDr. Zdeněk Teplý, CSc.** pod záštitou Výzkumného ústavu tělovýchovného Univerzity Karlovy v Praze projekt „*Analýsa pohybových režimů dospělých a jejich determinace některými biosociálními faktory*“.

**Milan Kutý** a **Alex Makarius**, z Katedry tělesné výchovy Vysoké školy zemědělské v Praze, řešili v letech 1991–1992 výzkumný projekt „*Aktuální otázky rozvoje tělesné kultury na venkově*“ (Tělesná kultura, Olomouc 1993).

Jejich výzkum byl zaměřen na současný stav, podmínky a možnosti rozvoje tělesné kultury obyvatel na venkově a u pracovníků v zemědělství. Autoři chtěli upozornit zejména na některé specifické podmínky a vlivy vesnického prostředí. Svým výzkumem dokázali, že tělesná kultura je ovlivňována a závislá na konkrétních životních a pracovních podmínkách obyvatelstva. V různých lokalitách existují značné rozdíly jak v těchto podmínkách, tak i v ukazatelích tělovýchovného systému.

Na venkově rozvoj tělesné kultury značně ovlivňuje věk a sociální skladba obyvatel. Pro venkovské obce je typický nízký počet trvale žijících obyvatel, z nichž je většina osob v postproduktivním věku, a jejich dlouhodobý pokles. Tělovýchovná organizovanost v obcích do 500 obyvatel, kde chybí tělovýchovné kluby, se pohybuje pouze v rozmezí od 4% do 7%. V případě přítomnosti tělovýchovných klubů je tělovýchovná organizovanost obyvatel v rozmezí 30 – 40%. V obcích od 1000 do 2000 obyvatel hodnotí autoři situaci jako uspokojivou. Při porovnání tělovýchovné organizovanosti obyvatelstva mezi městem a vesnicí je celková situace lepší na venkově. Na venkově je o tělovýchovnou činnost značný zájem, přestože u obyvatel venkova pozorujeme malý rozsah volného času využitelného těmito aktivitami. Je to dáno převážně tím, že velká část obyvatel



venkova žije v rodinných domech, jejichž údržba je časově náročná, a současně se věnují osobnímu hospodářství.

Dalším faktorem, který podle autorů významně podmiňuje současné materiální a organizační podmínky tělovýchovného života v obcích, je postoj obecního úřadu. Výsledky výzkumu ukazují, že až na výjimky, se obecní úřady aktivně zajímají o stav a úroveň tělesné kultury a možnosti jejího rozvoje.

Pro Institut dětí a mládeže MŠMT ČR zpracovali v roce 1996 **Mgr. Marta Ondrušková** a **Dr. Ján Mišovič, CSc.** projekt s tématem „*Životní styl mladých lidí v ČR*“. (MŠMT, Praha 1996)

Cílem jejich práce je analýza životních přístupů ve vazbě na hodnoty, volnočasové aktivity, vztah k zdravému způsobu života a konzumaci, alkoholu, cigaret a drog a negativních jevů v oblasti mezilidských vztahů.

Z výsledků jejich výzkumu je patrné, že v hodnotové a volnočasové sféře dominuje orientace na rodinu a vztahy k přátelům a blízkým. V zájmové oblasti převládá preference televize, stejně jako v jiných evropských, ale i dalších společnostech. Tyto dvě okolnosti však zatím nepřispívají k převaze konzumního, spotřebitelského stylu se všemi jeho souvislostmi.

Se zvyšujícím se věkem dochází k oslabování prvků spojených se zdravým způsobem života a k posilování pravidelné konzumace alkoholu a kouření. U některých to přerůstá až do drogových závislostí.

U menší části mládeže je možné pozorovat aktivity málo ovlivňující rozvoj osobnosti, případně přímo formující negativní působení ve společnosti.

V prosinci roku 2004 zařadilo Centrum pro výzkum veřejného mínění ([www.cvvm.cas.cz](http://www.cvvm.cas.cz)), pod vedením **Gabriely Šamanové**, do svého výzkumu otázku týkající se způsobu trávení volného času. Každý z dotázaných mohl uvést až tři způsoby trávení volného času.

Z výsledků šetření vyplynulo, že se respondenti ve volném čase nejvíce dívají na televizi. Avšak ihned na druhém místě byly nejčastěji zmiňovány různé sportovní aktivity. Třetí v pořadí se umístila četba.

Kromě sekundární literatury a výsledků vědeckých výzkumů představuje bohatý zdroj informací ke zvolenému tématu také řada diplomových prací. Diplomanti na různých fakultách a univerzitách se ve svých závěrečných pracích zabývali životním stylem z nejrůznějších pohledů.

**Lenka Hlavničková** obhájila v roce 1995 na FTVS UK Praha diplomovou práci s názvem „*Zdravý životní styl a pohybová aktivita v životě učitelů*“. Po teoretickém vymezení hlavních složek životního stylu zjišťovala diplomantka v metodické části životní styl učitelů na pražských gymnáziích. Zaměřila se na pohybovou aktivitu, tedy na vztah učitelů ke sportu, pohybovým aktivitám, zdraví a ke způsobu trávení volného času.

Předpokládala, že učitelé na gymnáziích splňují požadavky z hlediska odborných znalostí a kvalifikace, a zároveň jsou svým životním stylem dobrým příkladem mladé populaci. Pro ověření své hypotézy vytvořila účelový, nestandardizovaný dotazník. Zkoumaný vzorek byl pouze 60 učitelů. Na základě tohoto faktu si myslím, že závěry jejího výzkumu nemají velkou vypovídající hodnotu.

Na zkoumaném vzorku učitelů se ukázalo, že učitelé s aprobací tělesné výchovy mají lepší vztah k pohybové aktivitě a k vlastnímu sportování než učitelé jiných aprobací. Větší část z nich pokládá svůj životní styl za správný. Shrnutím všech výsledků došla autorka k potvrzení své hypotézy.

Další práce, která je věnována tématu životního stylu učitelů, je napsána **Alenou Královou** (FTVS, UK, Praha 1996) „*Životní styl učitelů a jejich vztah k pohybové aktivitě dětí a mládeže*“. V teoretické části se dozvídáme o základních komponentech životního stylu a jejich vlivu na životní styl. Autorka se zaměřovala na prostředí školy, přičemž teoreticky vymezila, jakým způsobem ovlivňuje zdraví

žáků a učitelů. Zmínila se o využití programu „Zdravá škola“ ve výchově žáků ke zdravému životnímu stylu. V této souvislosti se zamýšlela i nad postavením učitele tělesné výchovy ve vedení žáků ke zdravému životnímu stylu.

Výzkum provedla na vzorku 88 učitelů středních a základních škol Prahy 5. Z jejich výsledků zde uvádím pouze tři, které jsou podstatné také pro mou výzkumnou práci. Prvním je závěr, který posuzuje vztah učitelů k pohybovým aktivitám jako uspokojivý, neboť 54% respondentů vyhledává příležitosti k pohybu záměrně a pravidelně se mu věnuje. Pohybová aktivita má tedy v životním stylu učitelů velký význam. Druhým je konstatování, že učitelé tělesné výchovy se věnují sportům více než učitelé s jinou aprobací a to po celý rok. Za třetí zjištění, že více jak polovina dotázaných zkracuje dobu spánku pod 7 hodin denně, což se může negativně projevat na jejich psychickém stavu a únavě.

Za zmínku stojí také diplomová práce **Markéty Doleželové** (FTVS, UK, Praha 1996) s názvem „*Zdraví a pohybová aktivita v životním stylu učitelů na ZŠ*“. V teoretické části vymezila autorka některé ze základních komponentů životního stylu a vztahy mezi nimi. Teoreticky vymezuje prostředí školy – vztahy mezi učiteli a žáky.

Předmět zkoumání vyplývá z názvu diplomové práce – zjišťuje životní styl učitelů, jejich vztah k pohybu, cvičení, sportu a k dalším faktorům ovlivňujícím zdravý životní styl. Šetření provádí na vzorku 80 učitelů, které rozdělila na učitele – sportovce a učitele – nespportovce. Výsledky svého výzkumu porovnává s výsledky výzkumu, který provedl Ústav pro výzkum kultury v roce 1977 a s výsledky výzkumu z roku 1990 od **Zdeňka Teplého**. Doleželová dochází k závěru, že učitelé věnují pohybovým aktivitám dostatek času. Více sportují učitelé s aprobací tělesné výchovy. Učitelé dodržují zásady racionální výživy.

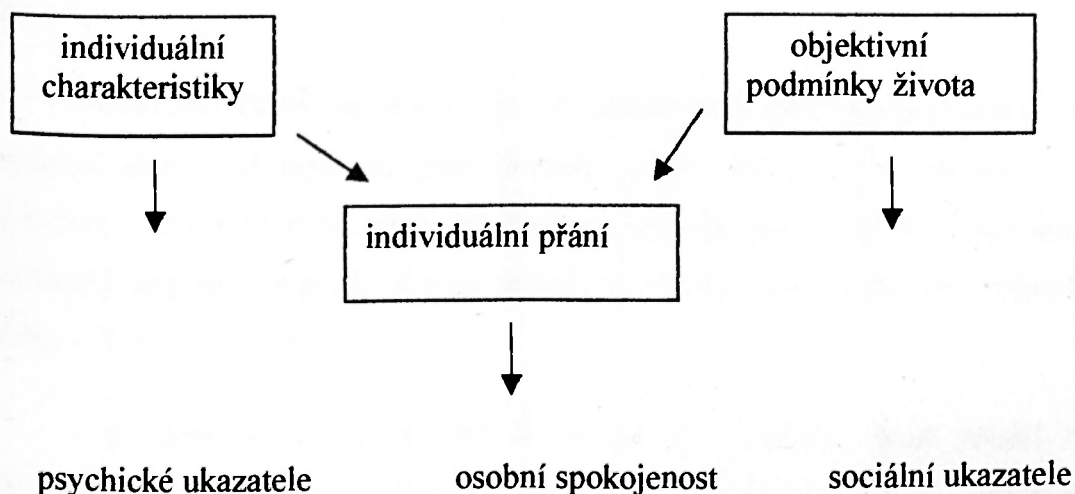
## 2.2 KVALITA ŽIVOTA A ŽIVOTNÍ STYL

Vnímání kvality života není jednoznačné, neboť kvalitní život nemusí být spojen s materiálním dostatkem, se spokojeností a naproti tomu nekvalitní život s nemocí či nepříjemnostmi. Za kvalitní život může každý považovat něco jiného, neboť kvalita života souvisí s naplňováním subjektivních potřeb, s uspokojováním přání a tužeb jedince. Kvalita života souvisí také s žebříčkem hodnot. Rozdílnost vnímání kvality života nemusí být dána pouze tím, zda jde o pohled zevnitř či zvenku, ale i odlišností kultur či lokalit.

Spokojenost jedince, tzn. příznivé vnímání kvality života jím samým, je důležitá pro společnost, ta by mu proto měla pomáhat vytvářet životní podmínky umožňující pozitivní osobní hodnocení (např. produkce dostatku potravin, dostatek bytů, ochrana před násilím atd.). Společnost od jedince vyžaduje jeho užitečnost a příspěvek k prosperitě. Kvalitu života je zapotřebí hodnotit, což je však obtížné, neboť kvalita života je tématem mnoha věd (např. sociologie, filosofie), a proto není jednoduché nalézt univerzální způsob jejího hodnocení.

Na obrázku jsou znázorněny faktory ovlivňující vnímání úrovně kvality života, které musíme brát v úvahu při jejím hodnocení.

Model pro posouzení kvality života (Slepičková, 2000, s.35)



Slepičková charakterizuje faktory, které se promítají do vnímání úrovně kvality života a které je nutné při hodnocení brát v úvahu, následovně:

*„Na úrovni subjektivní, na úrovni jedince, jsou podstatné konkrétní podmínky jeho existence (materiální zajištění, sociální kontakty, možnosti seberealizace atp.), o nichž vypovídají psychologické ukazatele. V objektivní rovině je postižen stupeň rozvoje společnosti ve všech oblastech společně s tím, jak plní své povinnosti vůči svým členům (sociální ukazatelé).“* (Slepičková 2000, s. 34)

Sledujeme zde úroveň zdravotní a sociální péče, vztahy ve společnosti, vzdělání, bezpečnost, bydlení, prostředí, volný čas.

*„Výsledkem spolupůsobení individuálních charakteristik a objektivních podmínek je osobní spokojenost. Obecně lze říci, že člověk je spokojen natolik, nakolik jsou uspokojeny jeho potřeby a naplněna jeho přání ať již aktuální, krátkodobá či dlouhodobá.“* (Slepičková 2000, s. 36).

### 3.3 CHARAKTERISTIKA ŽIVOTNÍHO STYLU

Životní styl je vedle životní úrovně, životního prostředí a zdraví základním ukazatelem ovlivňujícím kvalitu života.

Na životní styl bychom mohli nahlížet jako na soubor důležitých činností a vztahů, životních projevů typických pro daný subjekt – společnost, skupinu i jednotlivce.

Podle Slepičkové lze životní styl charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a vnějších projevů chování (Slepičková 2000, s. 37).

Z uvedené definice je zřejmé, že životní styl zahrnuje různé oblasti života lidí, jako je práce, způsob bydlení, rodinné poměry, kultura a vzdělání, společenské

a mezilidské vztahy, politické a národnostní poměry, hodnotové orientace a způsoby chování.

Individuální životní styl chápeme jako reakci chování, myšlení a jednání opakující se v každodenním životě.

Životní styl ovlivňují přírodní, sociální a osobnostní životní podmínky. Z přírodních jde o geografické, ekologické, biologické a demografické. Sociální determinanty zahrnují stav společnosti a mezinárodně politické situace, právní normy, hodnoty a ideje, které se odrážejí v životním stylu celé společnosti. Životní způsob každého individua ovlivňují i jeho osobní vlastnosti a životní zkušenosti v závislosti na sociálním statusu. Díky těmto rozdílným podmínkám se proto můžeme setkat s různými životními styly například u lidí žijících na venkově ve srovnání s lidmi žijícími ve městech.

Vzhledem k tomu, že životní prostředí, v němž člověk žije, prochází změnami a také potřeby člověka se postupně mění, je životní styl v čase proměnlivý.

### **3.4 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL**

#### **3.4.1 Životní úroveň**

Významnou složkou životního stylu je životní úroveň, která je ztotožňována s hmotnou spotřebou, tedy s materiálním a finančním zajištěním. V širším pojetí je však chápána jako uspokojování všech životních potřeb.

#### **3.4.2 Hodnotová orientace**

Neméně významnou složkou utvářející životní styl je hodnotová orientace, která se dá vymezit jako souhrn přijatých, uznávaných a preferovaných hodnot. Rozdíly v hodnotových orientacích jednotlivých osob jsou podmíněny věkem, vlastnostmi osobnosti a vzděláním. Hodnotová orientace se utváří dlouhodobě,

především pod vlivem rodiny a prostřednictvím pedagogického působení učitelů ve škole.

Základní hodnoty se utváří zhruba po ukončení prvních deseti let života. Pro hodnoty socializační a hodnoty spojené s pracovním procesem je klíčové období adolescence. Proto je nesmírně důležité, jaké hodnoty jsou mládeži předkládány. Jinými slovy, v jakém sociálním prostředí mladý člověk vyrůstá. (Kavalíř, In. TVSM, 70, 2004, č. 4, s. 44)

Základními pojmy hodnotové orientace jsou „postoj“ a „hodnota“. Postoj lze podle <sup>kavalíře</sup> definovat „jako trvalejší organizaci několika přesvědčení zaměřených na specifický objekt (fyzický či sociální, konkrétní či abstraktní) nebo na situaci, predisponující nositele k reagování určitým preferenčním způsobem.“ (tamtéž, s. 45)

Naproti tomu hodnota „ovlivňuje žádoucí jednání nebo cílové stavy. Utváří vůdčí principy, postoje, rozhodování a srovnávání specifických cílů a situací z pohledu dlouhodobějších cílů. Hodnoty jsou nadřazeny cílům a situacím, zatímco postoje jsou zaměřené k jednomu specifickému cíli či situaci. Hodnoty determinují postoje.“ (tamtéž)

### 3.4.3 Pohybový režim

Pohybovým režimem rozumíme veškerou pohybovou činnost, souhrn všech motorických aktivit, které jsou víceméně pravidelně a relativně dlouhodobě začleněny do způsobu života ve stanoveném životním cyklu. (Teplý, 1995, s. 8)

Nejedná se pouze o činnosti tělovýchovné, ale i o pohybové aktivity, které člověk vykonává v pracovní době či ve volném čase. Zahrnujeme tedy do pohybového režimu i činnosti jako jsou například zahradničení, domácí práce, houbaření, tanec. Je důležité, aby si každý člověk svůj pohybový režim utvářel, neboť tím přispívá k lepšímu rozvoji základních funkcí organismu a k harmonickému tělesnému rozvoji, tedy k upevňování zdraví. Utváření pohybového režimu je zejména realizováno v oblasti volného času. Pohybový režim

fórmujeme také z pohledu pracovních činností, především s cílem kompenzovat jednostranné zatížení a urychlit proces regenerace.

U většiny lidí se pohybový režim vytváří přirozeně, na základě vnějších podmínek. Tedy nezávisle na člověku a jeho ovlivňování. Takto osvojené pohybové režimy však nejsou z hlediska dnešního způsobu života a pracovního vytížení dostačující, neboť pohybové aktivity dnes neodpovídají přirozeným potřebám lidského organismu. Je to dáno tím, že svalová činnost je dnes převážně statická.

Mezi jedince, kteří záměrně uzpůsobují svůj pohybový režim řadíme ty, kteří rekreačně sportují v rámci svých zájmových činností a ty, kteří mají potřebu pravidelně cvičit na základě různých motivů.

Setkáváme se s pohybovým režimem denním, týdenním a celoročním. Podle Kárníkové a Vaničkové (Kárníková, Vaničková, 1994) je optimální objem pohybových aktivit v týdenním pohybovém režimu u dospělých 6–8 hodin.

#### 3.4.4 Výživa a její negativní faktory

Výživa je důležitou součástí životního stylu. Způsob života jedince, i celé společnosti se utváří v závislosti na způsobech získávání obživy, množství a kvalitě potravin. Fraňková chápe výživu jako komplex biologických a sociálních faktorů. Výživa proniká celým životem člověka, působí na něj od početí až po ukončení životního běhu, proto bychom měli mít alespoň základní znalosti o vlivech výživy na zdravý životní styl. (Fraňková, Praha 1996)

Příjmem potravy bychom měli organismu dodat správné množství nezbytných živin, které zajišťují správný vývoj, růst a funkci orgánů a tělesných systémů. Základními živinami jsou tuky, bílkoviny, sacharidy, vláknina, vitamíny, minerály a voda. Tuky jsou zdrojem energie a základní stavební složkou buněk našeho těla. Rozlišujeme tuky nasycené a nenasycené. Nasycené tuky jsou obsaženy například ve vepřovém, hovězím a skopovém mase, ve vejcích, plnotučném mléce, sýrech a podobně. Nenasycené tuky se nacházejí například v rybím a drůbežím mase, v rostlinných olejích a podobně. Nadměrná konzumace nasycených tuků vede



k srdečním chorobám. Bílkoviny jsou materiálem pro výstavbu nových tělesných buněk, pro opravu poškozených buněk, případně i pro náhradu odumírajících buněk. Získáváme je zejména z obilnin, luštěnin, masa, mléčných výrobků a podobně. Sacharidy jsou zdrojem energie a nezbytnou složkou buněčného metabolismu. Jsou obsaženy v ovoci, zelenině, bramborách, těstovinách a podobně. Vlákna je významná pro správnou funkci trávicího ústrojí. Setkáváme se s ní v obilovinách, luštěninách, sušeném ovoci, ořechách a podobně. Vitamíny přispívají k dobré funkci tělesných buněk i orgánů. Jsou obsaženy zejména v ovoci a zelenině. Minerály zvyšují správnou funkci tělesných orgánů, kostí i svalů. Voda je nezbytná pro zachování života. (Křivohlavý, Praha 2001).

V současné době se stále více zdůrazňuje vliv výživy na fyzické i duševní zdraví. Spojitost mezi zdravím a způsobem stravování potvrzuje Fořt (Praha 1995), který ve své publikaci uvádí, že dlouhodobě nesprávná výživa je minimálně z 60% jednou z hlavních příčin civilizačních onemocnění. Způsobem stravování lze tedy rizika vzniku onemocnění přímo ovlivnit.

Požadavky na výživu jsou ovlivňovány pohlavím, věkem, aktuálním fyzickým stavem, pohybovou aktivitou a v neposlední řadě dědičnými dispozicemi. Zdravý způsob stravování vyžaduje vyvážený jídelníček s přiměřenými dávkami.

Brewerová (Praha 1999, s. 28) předkládá přibližnou podobu zdravého jídelníčku pro běžně pohybově aktivní osobu:

- *„Alespoň pět porcí (malý salát, rajské jablko, dvě lžice konzervované zeleniny atd.) zeleniny denně.*
- *Denní energetickou spotřebu krýt z 50 až 70 % složitými sacharidy (obiloviny, luštěniny, brambory, semena apod.).*
- *Maximálně 30 % denního kalorického příjmu formou tuků.*
- *Nasyčené (živočišné) tuky maximálně 10 % tohoto příjmu.*
- *Vícenasyčené tuky (rostlinné oleje) 3–7 % tohoto příjmu.*
- *Ne více než 10 % cukrů tohoto příjmu.*

- *Denní příjem soli omezit maximálně na 6 gramů.*
- *Alespoň 300 gramů ryb týdně.*“

## **Alkohol a káva**

Otázka příjmu alkoholu a jeho vlivu na organismus je řešena na celém světě mnoha výzkumy. Ukazuje se, že u některých jedinců nemusí mít tak negativní důsledky, jako u jiných. Je známa spousta negativních projevů, které jsou způsobeny konzumací alkoholických nápojů. Jedná se například o ztrátu minerálních látek, vitamínů, vznik hepatitidy (zánět jater) a cirhózy (tvrdnutí orgánů), riziko vzniku rakoviny úst, jícnu, jater, konečníku, hypertenze, osteoporóza (řídnutí kostí) a další. Na druhou stranu jsou prokázány i některé jeho blahodárné účinky. Například střídme pití kvalitního červeného vína má protirakovinový efekt. Také bych zde mohl zmínit pozitivní vlastnosti piva – působí sedativně, obsahuje vitamíny skupiny B a enzymy kvasnic. Přesto však nadměrné pití, jak červeného vína, tak i piva, znamená riziko vzniku rakoviny. (Fořt, Praha 1995)

O kávě můžeme říci, že je rakovinotvornou potravinou, neboť se jedná o přepálená semena. Škodlivá je i její příprava spařením, protože dochází k uvolňování nebezpečných látek. Pití kávy může skončit i žlučnickovým záchvatem, jehož příčinou jsou hrubé částice vznikající mletím kávových zrn, které dráždí povrch sliznice žaludku. Káva obsahuje kofein, který je návykový. (Fořt, Praha 1995)

## **Kouření**

Kuřáctví se stalo součástí životního stylu mnoha lidí v naší společnosti. Zdravotní důsledky se neprojevují dost dramaticky, a proto mnozí lidé osvětu proti kouření podceňují, i když většina kuřáků si škodlivost kouření uvědomuje.

Začátkem 20. století kouřili hlavně muži, v polovině tohoto století se jim ženy téměř vyrovnaly. Celá řada různých výzkumů potvrdila zřetelný a jednoznačný škodlivý vliv kouření: závažně ovlivňuje zejména vznik kardiovaskulárních

onemocnění a rakoviny. Nejškodlivější prvky kouření jsou nikotin a dehet. Kouření je jevem, jehož důvody jsou fyziologické, psychologické i sociální. Proto je odvykání jedním z nejtěžších psychoterapeutických úkolů.

V krátkodobém pohledu (Křivohlavý, Praha 2001) má kouření kladný vliv zejména na: pocit zvládnání stresu, překonání pocitu nejistoty, přijetí do skupiny kuřáků, pocit přiblížení se obrazu *ideálního úspěšného člověka* zejména pod vlivem reklamy, zvýšení koncentrace, snížení napětí a úzkosti.

Definice kouření vychází z definice závislosti Světové zdravotnické organizace: „*Stav psychický a někdy také fyzický, který vede k vzájemnému působení mezi živým organismem a drogou, který se vyznačuje chováním nebo jinými reakcemi, k nimž vždy patří nutkavá touha užívat drogu periodicky nebo trvale s cílem dosažení prožitku spojeného s jejími psychickými účinky, někdy také s cílem vyhnout se nepříjemnému stavu spojenému s jejím chyběním. Tolerance na drogu může, ale nemusí být přítomna.*“ (<http://zdravi.medicentrum.com>)

Stále více odborníků se kloní k chápání kouření jako závislosti na nikotinu. Provedené výzkumy ukazují (tamtéž), že většina, cca 70% kuřáků, chce přestat kouřit, podaří se to však pouze 2%. Při kouření tabáku neexistuje žádné *bezpečné množství*.

Na začátku tohoto desetiletí kouřila nejméně jedna třetina celosvětové dospělé populace, tedy 1,1 miliardy lidí. I když se v mnoha průmyslově rozvinutých zemích celkové množství vykouřeného tabáku snížilo, došlo k jeho zvýšení ve většině rozvojových zemí. Odhaduje se, že v této době kouřilo v rozvojových zemích 48 % mužů a 7 % žen; v průmyslově rozvinutých zemích to bylo ve stejné době 42 % mužů a 24 % žen, což ukazuje na výrazné zvýšení procenta kuřáček. Kouření tabáku se také epidemicky šíří mezi dětmi. Většina kuřáků tabáku začíná v dětství a dospívání.

Osoba s dlouhodobou spotřebou tabáku má 50% pravděpodobnost, že zemře předčasně na nemoc způsobenou kouřením tabáku. Je pravděpodobné, že do roku

2030 bude tabák celosvětovou příčinou úmrtí číslo jedna, a bude ročně zabíjet 10 milionů lidí, což bude více než HIV (AIDS), tuberkulóza, mateřská úmrtnost, dopravní nehody, sebevraždy a vraždy dohromady.

#### 3.4.5 Zdraví – podporující a rizikové faktory zdraví

V kvalitě života zaujímá zdraví důležité místo. Zdraví závisí na tom, jak k němu přistupuje sám člověk a jaké podmínky pro zdravý život vytváří společnost. Úzká vazba existuje mezi zdravím a sportem, samozřejmě dodržujeme-li zásady přiměřenosti věku a schopnostem. V souvislosti s vrcholovým sportem bývá totiž často poukazováno na negativní dopady sportu na zdraví.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je pojem „zdraví“ chápán *„ne jako nepřítomnost nemoci, ale jako pozitivní reakce na životní prostředí, zahrnující mimo jiné i přiměřenou tělesnou zdatnost“*.

Zdraví je často považováno za opak nemoci nebo jako nepřítomnost nějaké tělesné poruchy. Zdraví je chápáno také jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody či jako schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život. Zdravý člověk je schopen uskutečňovat svá přání a zároveň se přizpůsobovat svému okolí.

Proto se otázka zdraví stala důležitou nejen pro medicínu, ale zabývá se jí také psychologie, sociologie, ekonomika a kinantropologie.

Křivohlavý (Praha 2001, s. 28) upozorňuje na to, že zdraví je nutné chápat nikoli jako konečný cíl, ale jako prostředek pro prožití harmonického života. Vysvětluje také holistický (celostní pohled) na zdraví tím, že člověk pojímán jako bio-psycho-sociální jednota. To znamená, že ve zdraví jsou integrovány fyzické, psychické a sociální složky, které se vzájemně podmiňují a společně se projevují v celkovém zdraví (tamtéž, s. 28).

## Faktory podporující zdraví

Důležité je si uvědomit, že péče o zdraví je celoživotním procesem, nikoli jednorázovým stavem. Lidské zdraví je ovlivňováno mnoha faktory: je podmíněno geneticky, ovlivněno životním prostředím, ve kterém člověk žije, úrovní zdravotnické péče. Z největší části ovlivňuje zdraví člověka jeho chování k sobě samému – jeho životní styl. Životní styl zaujímá mezi faktory ovlivňující zdraví zvláštní postavení, neboť člověk ho může sám ovlivňovat, sám si ho utvářet. Vhodnou volbou životního stylu může alespoň částečně směřovat k naplňování životní spokojenosti a pozitivně ovlivňovat své zdraví.

Slepičková (Praha 2000, s. 40) uvádí výsledky mnoha výzkumů zabývajících se životním stylem. Podle těchto výsledků je pro dobré zdraví a dlouhý život důležité dodržovat následující zvyky:

- Adekvátní množství spánku.
- Pravidelná snídane.
- Pravidelná a racionální strava.
- Udržování přiměřené tělesné hmotnosti.
- Nekuřáctví.
- Mírné nebo žádné užívání alkoholu.
- Pravidelná tělesná aktivita především ve formě aktivního sportu (nesmí se však jednat o extrémní přetěžování organismu, ale o přiměřenou aktivitu). Neboť právě pohybová aktivita stimuluje činnost jednotlivých orgánů a systémů organismu a tím zpomaluje proces stárnutí.

Uvedené zvyky jsou součástí životního stylu podporujícího zdraví. Takový způsob života, který preferuje tyto a další zvyky pozitivně ovlivňující zdraví, se nazývá zdravý životní styl.

## Rizikové faktory

Současná společnost je ohrožována tzv. civilizačními chorobami, tedy onemocněními, která jsou spojena s důsledky vývoje a stavu ve společnosti. Jsou mezi ně zařazovány nemoci srdce a cév, rakovina, cukrovka a duševní nemoci. Stále více lidí má také problémy s pohybovým aparátem.

Nedostatek pohybu a tělesné aktivity (hypokineze) související s převážně „sedícím“ životním stylem je jednou z příčin nejen bolestí pohybového aparátu (především bolestí zad), ale i cévních onemocnění, obezity apod.

Mezi rizikové faktory lidského chování ohrožující zdraví je zařazováno kromě nedostatku pohybu i kouření, nezdravá strava a přejídání se, nadměrná konzumace alkoholu a psychosociální stres.

Termínu stres se používá ve dvou významech: „*jednak pro situaci člověka, který se nachází v tlaku nepříznivých životních podmínek, jednak pro různé faktory, které člověka vystavují tlaku.*“ (Křivohlavý, Praha 2001, s. 170) Pro tyto faktory se používá termínu „stresory“.

Stresová situace je taková situace, kdy je míra napětí tak vysoká, že ji člověk již nemůže sám zvládnout. Taková situace vyvolává vnitřní napětí, neklid, porušení vnitřní rovnováhy.

Člověk je během svého života stále vystaven obrovskému množství stresorů z různých oblastí. Zdrojem stresu jsou nejčastěji vztahy mezi lidmi (rodinné konflikty, konflikty na pracovišti apod.), nemoci a handicap, příliš velké množství práce a naopak nezaměstnanost, neúměrně velká zodpovědnost, čas, nedostatek spánku, nesvoboda a pocit bezmocnosti, hluk, omezený prostor (nedostatek osobního prostoru, soukromí apod.).

Stres působí jednoznačně negativně na zdravotní stav člověka – je více náchylný k nemocem a bolestem. Ovlivňuje také jeho psychický stav, ovlivňuje nálady, může dokonce vést až k depresím, k úzkostem.

Řada psychologů se však shoduje na tom, že určitá míra stresu je pro život potřebná. Aktivizuje člověka k dalším činnostem, posiluje jeho soustředění a paměť. Hovoří se o pozitivním stresu, který je pro posilování lidského organismu nezbytný.

Iva Šolcová (In. Podpora zdraví, Praha 1994, r. 3, s. 8n.) uvádí že právě pohybová aktivita je účinným faktorem, který může zmírnit negativní důsledky psychického stresu pro zdraví. Pohybová aktivita totiž umožňuje odklon od stresujících myšlenek nebo aktivit. Pravidelné cvičení také kromě tělesných funkcí posiluje i funkce emocionální, takže pohybově aktivní jedinec je schopen posuzovat životní nároky pozitivněji a projevovat vůči nim větší odolnost než osoba, která je pohybově aktivní málo. Pohybová aktivita má totiž krátkodobý i dlouhodobý příznivý účinek na psychickou pohodu. „*Cvičení samo o sobě působí jako nárazník vůči stresu, protože má tendenci měnit vzorce životního stylu. Pohybově aktivní jedinci tendují ke zdravější výživě, nekuřáctví, dbají o svůj režim.*“ (Šolcová, In. Podpora zdraví, Praha 1994, r. 3, s. 12).

#### 3.4.6 Životní prostředí

Životní prostředí bychom mohli definovat jako soubor vnějších podmínek, které obklopují jedince, poskytují mu podmínky k životu, jsou jím ovlivňovány a samy na něj působí. (Encyklopedický slovník, ODEON, 1993).

Životní prostředí vnímáme jako celek, na jehož pozadí můžeme vnímat jednotlivé detaily (objekty, plochy, tvary, barvy, vůně). Člověk je organickou a nedělitelnou součástí prostředí, v němž se pohybuje. Svou existencí, tak vyplňuje část životního prostředí, a naopak sám je doplňován strukturou prvků, vytvářející životní prostředí. Člověk svými zásahy vnáší do životního prostředí význam a vytyčuje jeho hranice. Různá prostředí se mohou lišit prostorovou strukturou, obsahovým uspořádáním prvků, vizuálními a jinými smyslově vnímatelnými atributy. (Černoušek, 1992).



### 3.5 VOLNÝ ČAS JAKO SOUCAST ŽIVOTNÍHO STYLU

#### 3.5.1 Charakteristika volného času

Lidstvo si neustále ulehčuje svou práci, zejména rozvojem hospodářství a technickým pokrokem, čímž se mu zvětšuje časový prostor, který může věnovat svým zájmům a aktivitám. Takovýto časový prostor nazýváme volným časem.

*„Volný čas lze definovat jako dobu, v níž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v níž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti.“* (Slepičková, Praha 2000, s.12)

Dá se říci, že rozsah volného času je do značné míry determinován pracovní dobou každého jednotlivce. Ve srovnání s minulostí bylo zaznamenáno zkrácení pracovní doby, což tedy předpokládá navýšení volného času. Přesto však lidé pociťují nedostatek času. Příčinou tohoto pocitu může být zrychlování životního tempa.

Dalším faktorem, který ovlivňuje množství volného času je životní úroveň. Lidé s vyšší životní úrovní nejsou nuceni pracovat, aby si zajistili obživu, a tím mají dostatek prostoru zacházet se svým časem podle vlastních představ. Z toho je tedy zřejmé, že ve volném čase se odráží sociální postavení. Dá se tedy říci, že způsobem trávení volného času se jedinec zařazuje do určité sociální skupiny.

Funkcemi volného času je odpočinek (relaxace fyzická i duševní, kompenzace únavy apod.), zábava (uspokojování potřeb sociálních, emocionálních apod.) a vlastní rozvoj člověka (vůle, rozum, cit). Důležité je, zda volný čas přinese jedinci nějaký užitek, či nikoli. Obecně se dá říci, že volný čas přinese užitek vždy, alespoň ve formě relaxace a odpočinku. Pokud má náplň či organizace volného času negativní vliv na jedince či společnost (např. vandalismus, kriminalita, drogová závislost apod.), jedná se o patologické projevy trávení volného času. Rodiče,



pedagogové i celá společnost by měla proto věnovat velkou pozornost tomu, jak děti a dospívající mládež tráví svůj volný čas.

Irena Slepíčková uvádí, že volný čas není záležitostí pouze jednotlivce, ale že souvisí se životem celé společnosti. Umění dobře prožít volný čas se musí jedinec naučit. Celá společnost by se tak měla podílet na vytváření podmínek pro příjemné a smysluplné využití volného času. „Kvalita a množství volného času jednotlivců totiž vypovídá o úrovni rozvoje a kvalitě celé společnosti.“ (Slepíčková, Praha 2000, s. 18).

Škola by měla nabízet žákům možnosti, jak využívat svůj volný čas (například v podobě zájmových kroužků, volitelných a nepovinných předmětů), ale i motivovat žáky k vhodným činnostem. V rámci soustavy nepovinných předmětů je důležité, že se žáci mohou spolupodílet na rozhodování o náplni volného času, že si zde mohou vytvářet kladné vztahy k různým společenským činnostem a že svůj volný čas tráví mezi svými vrstevníky, a tím tak rozvíjejí své sociální dovednosti.

### 3.5.2 Volný čas a sport

Možností, jak využívat volný čas je mnoho. Irena Slepíčková uvádí různé druhy aktivit, kterým se lidé ve svém volném čase nejčastěji věnují. Jsou to: aktivity manuální (zahrádkaření, kutilství, ruční práce), aktivity fyzické (procházky, sport), aktivity kulturně uměleckého charakteru receptivního (četba, návštěvy divadel, kin apod.), aktivity kulturně uměleckého charakteru tvořivého a interpretačního (zpěv, hudba, fotografování apod.), aktivity kulturně racionální (dobrovolné vzdělávání, sledování masmédií apod.), aktivity společensko formální (výkon veřejných funkcí, schůze), aktivity společensko neformální (rodinné, přátelské návštěvy), aktivity sportovního diváctví, společenských her a pasivní odpočinek (sedění, polehávání, spaní, kouření, popíjení kávy apod.). (Slepíčková, Praha 2000, s. 13)

Volba aktivity záleží na mnoha faktorech, které jedince ovlivňují. Kromě osobních zájmů, ale i nadání a talentu k výkonu určité činnosti, je rozhodujícím faktorem i módnost určité aktivity. V současné společnosti se podporuje především

masový konzum podporovaný médii (televizí, internetem, bulvárními novinami apod.). Tvořivé aktivity a aktivity vyžadující nějaké úsilí psychické i fyzické spíše ustupují do pozadí. Sportu a pohybovým aktivitám konkuruje řada aktivit, které nevyžadují vůli a úsilí.

Na druhé straně je v posledních letech patrné, že zájem o pohybové aktivity, zvláště o ty, které jsou „módní“ a prestižní, roste. Stále více lidí holduje lyžování, snowbordingu, in-line bruslení či squashu. Většinou jde o rekreační sportování, bez vazby na jakoukoli organizaci. Šíře možností, které dnešní sport nabízí, dává prostor pro projev každého jedince. Ve svém výzkumu zjišťuji, jaké sportovní aktivity preferují učitelé základních a středních škol.

### 3.6 POHYBOVÁ AKTIVITA V ŽIVOTNÍM STYLU

#### 3.6.1 Význam a funkce pohybové aktivity

Pohyb je základním projevem života, je biologickou potřebou jednotlivce. Pohybovou aktivitu můžeme vymezit jako „*sumu všech skutečně realizovaných pohybových činností člověka.*“ (Fojtík, In. Národní konference..., Praha 1997, s. 175) Pohybový režim je pak vymezen jako „*souhrn veškeré pohybové činnosti, všech možných motorických aktivit, které jsou organicky začleněny do denního, týdenního, celoročního cyklu.*“ (tamtéž)

Pohybem je celý organismus podněcován k výraznější látkové přeměně (metabolismu), čímž se stává důležitým regulátorem obezity, neboť zvyšuje výdej energie a potlačuje přejídání. Pohybem je dále podporována srdeční činnost, je zvyšován dechový objem a vitální kapacita plic. Pohyb napomáhá také odstraňovat toxické látky a podporuje produkci endorfinů v mozku (navozuje velice příjemný psychický stav, přispívá k dobré náladě, uvolněnosti, vyrovnanosti, vyvolává uspokojení při a po výkonu). Z uvedených důvodů se pozitivní účinky dříve projevují na psychice jedince než na jeho fyzickém stavu. Účinky na tělesnou složku zdatnosti jsou patrné až po delší době.

Irena Slepíčková (Slepíčková, Praha 2000, str.62) uvádí několik pozitivních účinků sportu v oblasti tělesné i duševní:

- zvyšuje se účinnost srdce a plic
- snižuje se riziko srdečně cévních onemocnění
- zvyšuje se svalová síla a vytrvalost
- snižují se problémy se zády
- zlepšuje se vzhled
- napomáhá k udržování správné tělesné hmotnosti
- zlepšují se psychické funkce
- snižuje se působení stresu
- oddalují se procesy stárnutí
- způsobuje přirozenou únavu a uklidnění

Jak je z uvedeného výčtu patrné, pohyb má nezastupitelný význam v životě jednotlivce. Je preventivním prostředkem péče o zdraví. Pohybová aktivita ale současně umožňuje příjemné strávení volného času a napomáhá formovat jedince i po stránce sociální. Člověk se totiž učí dovednostem, postojům, hodnotám a chování, což mu umožňuje účastnit se života společnosti, ve které žije. Pohybová aktivita tak podněcuje nárůst sociálních kontaktů, což napomáhá jedinci při začleňování do širších sociálních kontextů. Formuje také jeho vlastnosti jako jsou ctížádostivost, poctivost, sebedůvěru, vůli apod.

Pohybová aktivita má současně i psychoregulační efekt při kompenzaci mentálních zátěží populace. Příznivý vliv má při depresích, poruchách spánku a stravování, nadužívání alkoholu a drog. (Sborník referátů z národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století, Praha 1997, s. 11)

V dnešní době se všeobecně hovoří o nedostatku pohybu (hypokinéza), dokonce se hovoří o „*sedící populaci*“ (Bursová 2005, s. 13). Životní styl této populace se podílí na řadě, „*tzv. civilizačních onemocnění (hromadných neinfekčních onemocnění) jako je např. obezita, diabetes mellitus, ischemické*

*choroby srdeční, alergie, u školní mládeže především pak poruchy v držení těla, které se v dospělosti projevují degenerativními změnami na páteři (vertebrogenními potížemi).“ (tamtéž).*

### 3.6.2 Životní styl a pohybová aktivita

Jestliže jsme pohybovou aktivitu vymezili jako „*sumu všech skutečně realizovaných pohybových činností člověka*“ (viz výše), je třeba specifikovat pohybové aktivity, které jedinec provádí mimo své pracovní a jiné povinnosti. Pohybové aktivity, které vykonává v rámci svého volného času, z jakýchkoli důvodů a pohnutek, pojmenujeme jako pohybové aktivity volného času. Právě těmto aktivitám věnuji pozornost ve svém výzkumu.

Pohybové činnosti prováděné ve volném čase jsou prováděny dobrovolně, se zájmem, ne jako nutnost. Dá se tedy předpokládat, že se tyto pohybové aktivity stanou součástí životního stylu jednotlivce. Jednou z nejdůležitějších hodnot jedince je zdraví. A protože pohybové aktivity a sport vedou, jak již bylo řečeno výše, k upevnování zdraví a zlepšování tělesné kondice, stává se zdraví důležitou motivací k přijetí pohybového režimu tak, aby se stal součástí životního stylu.

## 3.7 SPECIFIKA UČITELSKÉ PROFESE

### 3.7.1 Vymezení termínu „profese“

Slovník spisovné češtiny (Academia, Praha 2005) vymezuje termín profese jako „*odborné zaměstnání, povolání*“. V naší společnosti se pro určité kategorie zaměstnání užívá spíše pojmu povolání než profese. V angličtině znamená slovo „*profession*“ povolání a zaměstnání s převažující duševní činností spojenou se společenským uznáním. Stanislav Štech (Štech 1995, s. 9–10) definoval model termínu profese podle následujících pěti základních kritérií:

- *expertní teoretické a praktické znalosti;*
- *zájem o prospěch společnosti;*
- *autonomie v rozhodnutích týkajících se profese;*
- *etický kód, podle kterého se musí příslušníci profese chovat a mít zodpovědnost;*
- *existence „profesní kultury“ projevující se ve fungování profesní organizace.*

Při konkrétním užití výše jmenovaných kritérií profese se však ukázalo, že žádná činnost nevykazuje všechny stanovené parametry. Byly proto vytvořeny kategorie typu: „*pseudo-profese*“, „*semi-profese*“, které splňují jen některá kritéria profese (Štech 1995).

Učitelské povolání je zařazováno mezi „*semi-profese*“, neboť se od opravdové profese odlišuje v těchto kategoriích: v učitelské profesi pracuje mnoho lidí, pracuje v ní mnoho žen, učitelská profese je hierarchizována podle stupňů a druhů škol a sociální původ učitelů je celkově nižší než u tradičních profesí.

### 3.7.2 Charakteristika učiteléské profese

Výše uvedené požadavky na profesi obecně nyní budu specifikovat na učiteléskou profesi.

Od učitelů se jednoznačně očekává, že splňují požadavek vysoké úrovně znalostí. Předpokládá se, že si potřebné poznatky nejen osvojují, ale že i sami přispívají k vytváření nových poznatků, to se týká především vysokoškolských učitelů. Zejména u učitelů základních a středních škol se očekává, že budou mít interdisciplinární znalosti, neboť právě na těchto stupních škol je možné nejvíce ovlivňovat žákův budoucí vývoj hodnot a kognitivní růst. Znamená to tedy, že učitel by měl disponovat znalostmi nejen svých aprobačních oborů, oborů pedagogicko-psychologických, ale celkovým všeobecným kulturním rozhledem. Mezi tyto požadavky lze zahrnout i požadavek pozitivnímu přístupu k pohybové aktivitě a ke sportu.

Učitelé přispívají k rozvoji společnosti tím, že přijímají odpovědnosti za výchovu a vzdělávání mladé generace. Právě v rámci výchovy hovoříme nejen o výchově mravní, estetické, hygienických návyků apod., ale i o výchově ke zdravému životnímu stylu a výchově sportovních dovedností.

Autonomie učiteléské profese je spojena se stupni a druhy škol. U učitelů na nižších stupních (ZŠ, SŠ) je autonomie omezena školskými normami (školským zákonem, rámcovými vzdělávacími programy, učebními osnovami apod.), autonomie u vysokoškolských učitelů je dána akademickou svobodou výuky.

Problematické je stanovení učiteléské etiky. Předpokládá se, že je samozřejmá, vyplývá z charakteru samotné profese a automaticky se projevuje například v míře empatie a tolerance, v sociální komunikaci, v autoritě a v osobní a zákonné zodpovědnosti. Učitelé přijímají určitý model chování, kterým reprezentují svoji profesní skupinu, ale schází jim profesní organizace, která by je sdružovala a zajišťovala dodržování etických principů.

Oborem pracovní činnosti učitele je výchova a vzdělávání žáků a studentů, které se obvykle uskutečňují institucionálně – ve školním prostředí.

Soubor profesních dovedností, tj. učením získaných předpokladů k výkonům, které pedagog (učitel, instruktor aj.) podává při výchově, vzdělávání a výcviku lidí, se nazývá pedagogické dovednosti. *„Zahrnují zvláště dovednost stanovit cíle, plánovat průběh výuky, motivovat žáky k učení, vyhodnocovat činnost a výkony žáků, vytvářet příznivé edukační prostředí ve třídě, jednat s rodiči a veřejností aj. Jsou výsledkem odborné přípravy pedagoga, jeho schopností a profesních zkušeností, vnějších požadavků na práci pedagoga aj., ale též pedagogickým nadáním a pedagogickou zkušeností. Pedagogické dovednosti budoucích učitelů jsou součástí přípravy na pedagogických fakultách a některých dalších fakultách a na středních pedagogických školách.“* (Pedagogický slovník, Praha 2001).

Soubor profesionálních dovedností a dispozic, kterými má být vybaven učitel, aby mohl efektivně vykonávat své povolání, se nazývá „kompetence učitele“. Obvykle se vymezují jako „kompetence osobní“ a „kompetence profesní“. Osobní kompetence zahrnují *„zodpovědnost, tvořivost, schopnost řešit problémy, týmově spolupracovat, být sociálně vnímavý a reflexivní“*. Profesní kompetence se vztahují k obsahové složce výkonu profese (někdy bývají zjednodušeně označovány jako „znalost předmětu“). Dnes jsou však zdůrazňovány zvláště *„komunikativní, řídicí, diagnostické“* aj. kompetence (Pedagogický slovník, Praha 2001).

Z výše uvedených definic úplně nevyplývá, v čem se kompetence odlišují od dovedností. Základním rozdílem je možnost osvojit si pedagogické dovednosti přípravou a zkušeností, na rozdíl od kompetencí, které se vymezují spíše na rovině dispozic. Domnívám se však, že také kompetence se dají získat nebo prohloubit praxí a dalším vzděláváním, proto bych nevytvářel striktní dělicí čáru mezi učitelskými dovednostmi a kompetencemi.

Podle Chrise Kyriacou (Kyriacou, Praha 1996) existují tři základní elementy pedagogické dovednosti: *„znalosti, rozhodování a akce“*. Mezi klíčové dovednosti Kyriacou řadí: *„1. plánování a přípravu, 2. prezentaci hodiny, 3. vedení hodiny, 4.*



vytváření klimatu třídy, 5. udržování kázně, 6. hodnocení pokroku žáků, 7. reflexi a sebehodnocení“ (tamtéž). Za úspěšného učitele můžeme považovat učitele, který je vybaven všemi výše uvedenými dovednostmi.

### 3.7.3 Role a postavení učitelů ve společnosti

Pokud hovoříme o roli učitele, je nutné definovat, co vlastně termínem „role“ myslíme. Obecně lze roli definovat jako úlohu, kterou člověk hraje v sociálním životě.

R. Kohoutek definuje roli jako „určitý způsob chování a vystupování dané osobnosti očekávaný v určité sociální pozici“ (Kohoutek, Brno 1998, s. 50). Role je tedy projev osobnosti v interakci s druhými lidmi.

V rámci rolí hovoříme o členitosti role, nebo-li o několika vrstvách požadavků a očekávání. Například role učitele je vymezena popisem vykonávané práce, očekáváním nadřízeného (ředitele, inspektora), činností žáků a jejich chováním i postojem veřejnosti (rodičů, obce apod.).

Prostřednictvím určité role naplňuje jedinec každý sociální vztah. Každý jedinec je pochopitelně současně nositelem několika rolí, které lze rozdělit podle jejich trvání na: vrozené (muž-žena), získané (žák, učitel), dočasné (účastník kurzu). Osvojit si roli znamená osvojit si také vazby k ostatním rolím.

To, jak si jedinec roli osvojil, se odráží ve statutu, který si vytvořil u druhých lidí. V sociálních vztazích platí, že čím vyšší má jedinec statut v sociální skupině, tím více může ovlivnit jedinců ve směru zamýšleného cíle.

Jedním z indikátorů, který poukazuje na vysoký společenský status dané profese, je vedle náročnosti a složitosti práce prestiž. Prestiž chápeme jako hodnocení daného povolání. Ačkoli sami učitelé se domnívají, že jejich společenská prestiž je velmi nízká, sociologické výzkumy ukazují, že naopak učitelská profese dosahuje stále významného společenského uznání (Vašutová, Praha 1998, s. 126).



### 3.7.4 Specifická náročnost a zdravotní rizika učitelé profese

Učitelé na svoji obhajobu často používají argumentaci založenou na zdůrazňování vysoké náročnosti učitelé profese. V posledních letech je to především vysoká psychická zátěž, které jsou učitelé denně vystavováni. Souvisí se změnami v žákovské populaci (velmi různorodá populace – různé rodinné zázemí, různé schopnosti a možnosti, různá motivace i hodnoty), se změnami v koncepci vyučování (škola již není jediným zdrojem informací; stává se otevřenou okolnímu prostředí – rodičům, obci, médiím) apod.

Stres u učitelů vyvolávají zejména žáci svým špatným chováním a negativními postoji ke škole a k učení. Učitel musí vynaložit velké množství energie pro splnění vyučovacích cílů a současně pro udržení pořádku a kázně ve třídě.

Rozhodně náročnost učitelé profese není dána pouze aktuálním stavem školství, ale je ovlivněna především vztahem učitel–žák. S. Freud nazval učitelé povolání jako „nemožné povolání“, je to povolání, u kterého není nikdy zaručen úspěch.

Štech ukazuje náročnost učitelé profese v podobě dilemat a ambivalencí. Toto paradigma vyplynulo z výpovědí učitelů vyjadřujících se ke své profesi (Štech, Praha 1994).

- *vztah učitele k sobě samému: jistota či nejistota přijetí jeho osoby žáky;*
- *vztah k žákům: distance či blízkost vůči žákům;*
- *uplatnění moci v komunikaci se žáky;*
- *vlastní výuka: rutina vs. tvořivost.*

#### **Syndrom vyhoření**

Při výkonu učitelé povolání je učitelovo zdraví ohrožováno po stránce psychické, citové, sociální i fyzické. Zdroji stresu jsou podle empirických výzkumů: *žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující, rychlé změny vzdělávacích projektů a*

*organizace školy, špatné pracovní podmínky, včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení v práci, časový tlak, konflikty s kolegy a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele (podle Pedagogického slovníku, Praha 2001).*

Vlivem stresujících faktorů může dojít až k syndromu vyhoření („burn out“). Odborná literatura vymezuje syndrom vyhoření jako absolutní ztrátu zájmu o práci, vyčerpání psychických sil (jakési „vyhasnutí vnitřního ohně“). Obvykle se uvádějí tyto etapy syndromu: po období nadšení, velkých ideálů a ambicí následuje období rozčarování ze situace, poté nastupuje frustrace, negativní přístup k práci, dále apatie, která může vést až k nepřátelství mezi učitelem a žákem, a nakonec vlastní syndrom vyhoření.

Syndrom „burn out“ se v duševní a citové oblasti projevuje jako negativní obraz sebe sama, podceňování sebe sama, ztráta zájmu, motivace, sebelítost, nervozita a podrážděnost. V sociální oblasti pak jako negativní postoj k žákům, k rodičům, projevuje se i v omezení kontaktů se sociálním prostředím. Člověk je také rychleji unavitelný, má nízkou obranyschopnost je náchylný k nemocem.

Učitel by měl být poučen o tomto problému snažit se mu vyvarovat. Jako prevence se uvádí to, že by měl korigovat své velké výchovné ideály, snažit se předcházet výukovým i výchovným problémům, v kritických situacích zachovat klid a rozvahu. Především by ale učitel měl pracovat sám na sobě, dále se sebevzdělávat a především snažit se dodržovat správnou životosprávu.

Zdravý životní styl je tedy jedním z hlavních preventivních „programů“, které napomáhají překonat stres a vyrovnávat se se zátěžovými situacemi, které učitelské povolání s sebou přináší. V rámci svého výzkumu se snažím zjistit právě skutečnost, jestli učitelé tělesné výchovy i ostatních vyučovacích předmětů dodržují zdravý životní styl.

## Sociální opora jako prevence nadměrné pracovní zátěže učitelů

Termínem sociální opora je odborně nazývána skutečnost existence lidí, či alespoň jednoho člověka, o které se můžeme vždy opřít. Jedná se tedy o jeden z nejdůležitějších činitelů, který člověku v každém věku a postavení pomáhá zvyšovat sebedůvěru, vyrovnávat se s problémy, odolávat nepříznivým událostem a dodávat energii. Sociální opora je jedním z prostředků prevence zdravotních rizik učitelského povolání. Díky ní může být učitel podporován pro své sebepoznávání, sebejistotu, pro svůj osobní a profesní růst.

Sociální opora je jednou z účinných strategií zvládnání stresu. Její podstatou je pomoc druhým lidem, která chrání jedince před nezdravými důsledky nadměrného stresu. Působí jak v situaci přímého vlivu stresogenních faktorů, tak preventivně. Jedinec si v průběhu života vytváří takzvanou opěrnou sociální síť, tvořenou členy jeho rodiny, přáteli, kolegy a dalšími. Podle Křivohlavého (Praha 2001) může mít pomoc těchto poskytovatelů sociální opory následující podobu:

- instrumentální (např. nabídka finanční pomoci a jiné materiální pomoci)
- informační (např. dodání informací, rad, zkušeností, naslouchání)
- emocionální (empatické sdělování blízkosti, náklonnosti, dodání naděje, uklidnění)
- hodnotící (jednání s úctou, posilování sebevědomí, podpoření snahy o autoregulaci).

Skalníková (DP, Praha 2003) ve svém výzkumu dospěla k závěru, že s vyšší mírou vnímané sociální opory klesá úroveň subjektivně vnímané pracovní zátěže. Současně potvrdila, že v poskytování sociální opory je mnohem důležitější kvalita než kvantita pomoci.

Učitel je významným poskytovatelem sociální opory, což se nejvíce projevuje ve vztahu učitel – žák. Setkáváme se tu totiž s mnoha atributy sociální opory – pozitivním akceptováním, empatickým nasloucháním, oceněním, povzbuzením, konstruktivní kritikou a jinými. Aby mohl učitel poskytovat sociální

oporu žákům, potřebuje jí také přijímat. Jinak by její výdej vedl k nezdravé zátěži učitele a mohl by končit až jeho vyhořením.

### 3.7.5 Specifika učitele tělesné výchovy

Jak už bylo výše řečeno, pracovní náplní učitele je výchova a vzdělávání žáků a studentů. Pro učitele tělesné výchovy, stejně jako pro učitele ostatních vzdělávacích předmětů, platí, že by měl ovládat dovednosti tak, jak je vymezuje Ch. Kyriacou (Kyriacou, Praha 1996). Měl by být schopen plánovat a připravovat vyučovací jednotku, měl by být schopen vést vyučovací hodinu, měl by přispívat k vytváření příznivého klimatu ve třídě, udržovat kázeň, hodnotit pokrok ve výkonnosti a dovednostech žáků a měl by být schopen reflexe a sebehodnocení.

Tyto základní dovednosti získává student učitelství tělesné výchovy na příslušných fakultách vysokých škol a univerzit. Mnohé si ale osvojí až během praxe.

Učitel tělesné výchovy se v rámci svého působení na žáky a studenty soustřeďuje především na rozvoj jejich senzomotorických dovedností, na ovlivňování jejich pozitivního postoje ke sportu a pohybovým činnostem, na podporování týmové spolupráce a hry, na rozvoj zdravé soutěživosti.

Osobnost učitele tělesné výchovy vymezuje A. Rychtecký následovně (Rychtecký, Praha 2000, s. 105):

<b>Tělovýchovně pedagogická zaměřenost</b>	<b>Vědomosti a dovednosti</b>	<b>Schopnosti</b>	<b>Vlastnosti</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• prestiž učitele</li> <li>• zájem o sport a tělesnou výchovu</li> <li>• vztah k dětem</li> </ul>	<p><b>obecné:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• všeobecně vzdělávací</li> </ul> <p><b>speciální:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tělovýchovně</li> <li>• pedagogicko psychologické</li> <li>• biomedicínské</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybové</li> <li>• didaktické</li> <li>• percepční</li> <li>• komunikativní</li> <li>• organizační</li> <li>• mentální a tvůrčí</li> <li>• akademické</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mravní</li> <li>• volní</li> <li>• psychomotorické</li> <li>• sociální role</li> </ul>

Mezi specifické komponenty osobnosti učitele tělesné výchovy, které ho odlišují od ostatních učitelů, patří tyto složky:

Zájem o tělesnou kulturu a sport – jsou obvykle dominantními faktory, které ovlivňují studenty při volbě budoucího profesního zaměření. Pro úspěšnost učitelské profese je tato zájmová orientace velmi důležitá, stejně jako dominantní zájmová orientace v určitém druhu sportu, pokud se ovšem neprojevuje v jednostranné preferenci ve výběru učiva či nepřiměřených požadavcích na žáky.

Tělovýchovné a biomedicínské vědomosti a dovednosti – student učitelství je získává během svého studia na vysoké škole jako ucelený soubor ve vzájemných vztazích. Tento otevřený, dynamický systém vědomostí a dovedností si pak učitel doplňuje a dotváří během své praxe.

Pohybové schopnosti – tvoří základ pedagogické profesionality učitele tělesné výchovy. Jsou rozvíjeny ve sportovních a tělovýchovných činnostech.

V rámci didaktických schopností je pro učitele tělesné výchovy specifická schopnost stanovit optimální zátěž, dávkování a opakování jednotlivých cvičení i schopnost hodnocení pohybových dovedností a schopností žáků a jejich postoju k pohybovým a sportovním činnostem.

Vzhledem k výše uvedeným skutečnostem jsou na učitele tělesné výchovy kladeny specifické nároky. Podle A. Rychteckého by měl být učitel tělesné výchovy „*tělesně zdravý a optimálně zdatný, prakticky by měl ovládat široký záběr pohybových dovedností a sportovních činností. Úspěšní učitelé si v průběhu své praxe udržují dobrou tělesnou kondici a dle potřeb si osvojují i nové pohybové dovednosti a sportovní činnosti, ke kterým mládež inklinuje.*“ (Praha 2000, s. 107).

Stresujícími faktory v pedagogické činnosti učitelů tělesné výchovy je vysoká psychická zátěž způsobená vysokou koncentrací, výukou žáků různých věkových skupin a především různých pohybových předpokladů či specifickou interakcí se žáky, kteří jsou v neustálém pohybu. Stresujícím faktorem může být i fyzická zátěž – učitel tělesné výchovy se musí aktivně zapojovat do pohybových

činností, takže jeho energetický výdej bývá velmi vysoký, je vystaven vysoké hladině hluku apod. Právě proto je neustálé udržování dobré tělesné kondice a dodržování zásad zdravého životního stylu nezbytné.

## Význam školní tělesné výchovy

Tělesná výchova by měla přispět k upevnění zdraví žáků i k rozvoji jejich tělesné zdatnosti. Pohybové aktivity také vedou ke snižování stresu a podporují pozitivní emoce a prožívání.

Pro dospívající mládež je pohybová výchova také „*koordinacním činitelem tělesného a duševního vývoje. Opomenout nelze ani výchovné, socializační a sociálně preventivní možnosti pohybové činnosti.*“ (Praha 1997, s. 36).

Rychtecký

Antonín Rychtecký dospěl k závěru, že „*učitelé tělesné výchovy by měli vést žáky k chápání pohybové aktivity jako nezbytné sociální normy, která nejspolehlivěji v dlouhodobé perspektivě vede k tělovýchovně vzdělaným občanům.*“ (tamtéž, s. 40).

Aktivní účast na tělovýchovných a sportovních aktivitách se podle Milana Kohoutka (Praha 1997, s. 83) podílí na utváření hodnotové struktury dítěte a adolescenta těmito způsoby:

1. „*Návyk na pravidelnou činnost mimo vlastní školní povinnosti. Důsledkem je aktivní a účelové trávení volného času.*“
2. *Pozitivní výkonová motivace. Může významně sytit pocity seberealizace a posilovat sebedůvěru.*
3. *Uvědomění si ceny vlastního zdraví a osobní zodpovědnosti za jeho stav a perspektivy.*
4. *Posílení pozitivních cílových životních aspirací (něco v životě dokázat, o něco usilovat).*

5. *Zdokonalování orientací na úrovni sociálních interakcí, posilování pozitivních sociálních vazeb k jednotlivci i ke kolektivu.*
6. *Možné ovlivňování výchovy jedince a tím i jeho profilu v duchu zásad „fair play“ (čestnost, pravdomluvnost, statečnost, ochotu dodržovat daná pravidla) a možností jejich přenosu do občanského života.“*



### 3.8 ZÁVĚR

Zdravému životnímu stylu je věnováno mnoho odborné i populárně naučné literatury. Mnozí autoři se zabývají jednotlivými komponenty zdravého životního stylu z několika pohledů. Problematice zdravého životního stylu je věnována také řada diplomových prací.

Životní styl je vymezen jako komplex různých oblastí života jedince, jako je práce, způsob bydlení, rodinné poměry, kultura a vzdělání, společenské a mezilidské vztahy, politické a národnostní poměry, hodnotové orientace a způsoby chování. V diplomové práci jsem se zabýval jen některými komponenty, které vymezují životní styl, a to takovými, které jsem prakticky využil v metodologické části.

Vymezil jsem životní úroveň, hodnotovou orientaci, podrobněji jsem se zabýval pohybovou aktivitou, výživou a stravovacími návyky. Alkohol, kávu a kouření jsem označil ve shodě s Irenou Slepíčkovou (Praha 2000) za faktory rizikové.

Detailněji jsem se věnoval volnému času a možnostem jeho trávení, neboť v teoretické části zjišťuji, jakými aktivitami učitelé tráví svůj volný čas. Zaměřil jsem se na postavení a funkci pohybové aktivity a sportu v rámci volného času.

Poslední teoretická kapitola je věnována učitelské profesi, nárokům, které jsou na ni kladeny a možným rizikům této profese. Vzhledem k tomu, že se tato práce zabývá životním stylem učitelů tělesné výchovy, vymezil jsem specifika učitele tělesné výchovy i význam školní tělesné výchovy.



#### **4. HYPOTÉZY**

- H1 – Předpokládám, že u vybraných skupin učitelů převažují složky charakterizující zdravý způsob života.
- H2 – Předpokládám, že ve městech bude zaznamenáno více negativních faktorů působících na životní styl (např. méně přirozené lokomoce, horší stravovací návyky atd.)
- H3 – Předpokládám, že větší zájem o vykonávání pohybové aktivity je ve městech.
- H4 – Předpokládám, že příčinami většího zájmu o pohyb ve městech je větší výběr pohybových aktivit a lepší materiální zajištění k jejich vykonávání.
- H5 – Předpokládám, že na venkově bude pohybový režim učitelů více obsahovat přirozené pohybové činnosti než různá tělesná cvičení a sporty.
- H6 – Předpokládám, že učitelé tělesné výchovy jsou více pohybově aktivní než ostatní učitelé.
- H7 – Předpokládám, že se pohybovým aktivitám věnují více muži než ženy.

## 5. METODY A POSTUP

### 5.1 DOTAZNÍK

Dotazník je definován jako „metoda pro hromadné shromažďování dat (informací) pomocí písemně zdávaných otázek (položek dotazování).“ (Průcha 1995, s. 43). Ve své diplomové práci jsem dotazník zvolil jako hlavní výzkumnou pedagogickou metodu ke zjišťování názorů a postojů učitelů ke jejich vlastnímu životnímu stylu. Ve svém dotazníku jsem použil celkem 24 otázek.

Jednotlivé části dotazníku jsou zaměřeny na:

- I. identifikaci respondentů;
- II. volný čas;
- III. pohybovou aktivitu respondentů;
- IV. výživu a životosprávu;
- V. hodnocení vlastního životního stylu.

Skupina číslo I. obsahuje otázky: 0 (žena – muž, aprobace respondenta, věk respondenta), 1. (identifikace školy, na které dotazovaný vyučuje), 2. (identifikace lokality, kde dotazovaný vyučuje) a 3. (zjištění hodnotové orientace respondentů, tj. zjištění, zda dotazovaní chápou zdraví, případně pohybovou aktivitu jako jednu z nejdůležitějších hodnot svého života).

Do skupiny číslo II. je zařazena otázka číslo 5. (respondent má vyhodnotit způsob trávení volného času).

Nejvíce otázek se vztahuje ke skupině číslo III. V otázce 4. zjišťuji, jaký je nejčastější druh přepravy dotazovaného během dne. Odpovědi na tuto otázku úzce souvisí s otázkou 2. Otázky číslo 6. až 16. jsou směřovány na zjištění toho, v jakém časovém rozsahu vykonává respondent pohybovou aktivitu, z jakých důvodů se věnuje jakékoli pohybové aktivitě a naopak jaké jsou důvody, proč pohybovou aktivitu nevykonává. Otázky také zjišťují, zda respondent vykonává pohybovou aktivitu pravidelně a jakou formou (rekreačně, s vazbou na tělovýchovnou

organizaci, závodně), zjišťují, které pohybové aktivity vykonává respondent nejraději a které nejčastěji. Další otázky jsou zaměřeny na hodnocení pohybové aktivity respondenta – jaký význam přikládá pohybové aktivitě ve svém životě, zda se domnívá, že rozsah jeho pohybové aktivity je dostatečný k tomu, aby si udržel dobrou tělesnou kondici.

Otázky 14, 15 a 16 tvoří jakousi podskupinu skupiny číslo III., neboť jsou zaměřeny na zjištění rozsahu sportovních příležitostí v místě bydliště, případně působiště respondenta.

Do skupiny číslo IV. patří otázky týkající se výživy a životosprávy, tedy otázky 17 – 22, ve kterých zjišťuji, zda se dotázaný snaží stravovat podle zásad zdravého stravování (v ~~této~~ otázce (20) není jednoznačně vymezeno, co jsou „zásady zdravého stravování“, zhodnocení je ponecháno zcela na respondentovi). Dále zjišťuji, jak respondent hodnotí energetické hodnoty jídla, které během dne jí, a zda se domnívá, že je jeho hmotnost optimální jeho výšce a věku. Otázky 17 a 18 jsou zaměřeny na konzumaci alkoholu (18) a kouření (17).

Poslední dvě otázky 23 a 24 zařazují do poslední V. skupiny. Respondent hodnotí svůj vlastní životní styl, tedy to, zda je či není spokojen se svým životním stylem a pokud není, jaké jsou tři závažné důvody, které mu brání v tom, aby jeho životní styl probíhal podle jeho vlastních představ. Poslední otázka (24) se opět vztahuje k místu bydliště/působiště respondenta a zkoumá to, zda by se změnil životní styl dotazovaného, pokud by se změnilo místo jeho bydliště/působiště (např. by se přestěhoval z venkova do velkoměsta apod.).

Ve svém dotazníku jsem využil několik typů otázek podle stupně otevřenosti (podle Gavory, 2000): uzavřené otázky, které nabízejí hotové alternativní odpovědi, otevřené otázky, které dávají respondentovi při odpovídání velkou volnost, polo uzavřené otázky, které nabízejí nejprve alternativní odpověď a následně žádají vysvětlení anebo objasnění v podobě otevřené otázky, i škálované otázky, které poskytují odstupňované hodnocení jevu.

Nejčastěji jsem využil **uzavřených otázek**, mezi něž patří: číslo 1 (*Na jaké škole vyučujete?*), 2 (*Kde vyučujete?*), 4 (*Stanovte váš nejčastější druh přepravy během dne.*), 8 (*Myslíte si, že rozsah vaší pohybové aktivity je dostatečný na to, abyste si udržel(a) dobrou tělesnou kondici?*), 10 (*Vykonáváte pohybové aktivity pravidelně?*), 11 (*Jakou formu provozujete pohybové aktivity?*), 14 (*Myslíte si, že ve vaší obci je dostatek příležitostí je sportování?*), 15 (*Musíte dojíždět za svým oblíbeným sportem mimo své bydliště?*), 16 (*Pokud byste se chtěli věnovat nějakému sportu, který by se však nedal vykonávat v místě vašeho bydliště a museli byste za ním dojíždět, byl by to důvod, abyste daný sport nedělali?*), 17 (*Kouříte?*), 18 (*Konzumujete alkoholické nápoje?*) a 19 (*Pijete kávu?*), 20 (*Snažíte se stravovat podle zásad zdravého stravování?*). Respondenti obvykle zvolili jednu z nabízených odpovědí, pouze u otázky 4 se objevovaly vícečetné odpovědi, neboť dotázaní používají během dne několik druhů přepravy (např. meťo a chůzi apod.).

**Otevřené otázky** jsou tyto: 3 (*Uveďte tři nejdůležitější hodnoty vašeho života.*), 6 (*Odhadněte, kolik hodin v průměru za týden věnujete pohybovým aktivitám.*), 12 (*Napište, kterým pohybovým aktivitám se věnujete nejraději a nejčastěji.*) a 21 (*Odhadněte, které vaše jídlo má největší energetickou hodnotu. Pokuste se vyjádřit u každého jídla procentuální část.*).

V dotazníku jsem použil také **polozavřené otázky**: 22 (*Prosím uveďte hodnoty vaší hmotnosti a výšky. Myslíte si, že je vaše hmotnost optimální k vašemu věku a výšce?*), 23 (*Jste spokojen(a) se svým životním stylem? Pokud nejste spokojen(a), uveďte tři nejzávažnější důvody, které vám brání v tom, aby váš životní styl byl podle vašich představ.*) Respondenti neměli s tímto typem otázek žádné problémy a často se k danému tématu vyjadřovali detailně.

Posledním typem použitých otázek byly **škálované otázky**, které jsem použil ve třech případech. U otázek 5 (*Jakým způsobem trávíte volný čas?*) a 7 (*Jak jsou pro vás důležité uvedené důvody, kvůli kterým se věnujete pohybové aktivitě?*) jsem využil škály hodnot 1 – 5, přičemž 1 byla nejvyšší hodnotou (tj. nejčastěji vykonávaná činnost, případně nejdůležitější důvod) a 5 byla hodnotou nejnižší (tj.

nejméně vykonávaná činnost, případně nejméně důležitý důvod). U otázky 9 měli respondenti z nabízených odpovědí vybrat tři důvody, které jim brání ve vykonávání pohybové aktivity v dostatečném rozsahu a seřadit je podle důležitosti. I tuto otázku lze proto chápat jako škálovanou.

## 5.2 CHARAKTERISTIKA VYBRANÉHO SOUBORU

- Výzkum, který jsem v rámci své diplomové práce prováděl, byl zaměřen na učitele základních a středních škol. Oslovil jsem učitele, kteří vyučují na 1. stupni a 2. stupni základních škol, učitele, kteří vyučují na nižších i vyšších stupních gymnázií, a učitele, kteří vyučují na středních odborných školách.

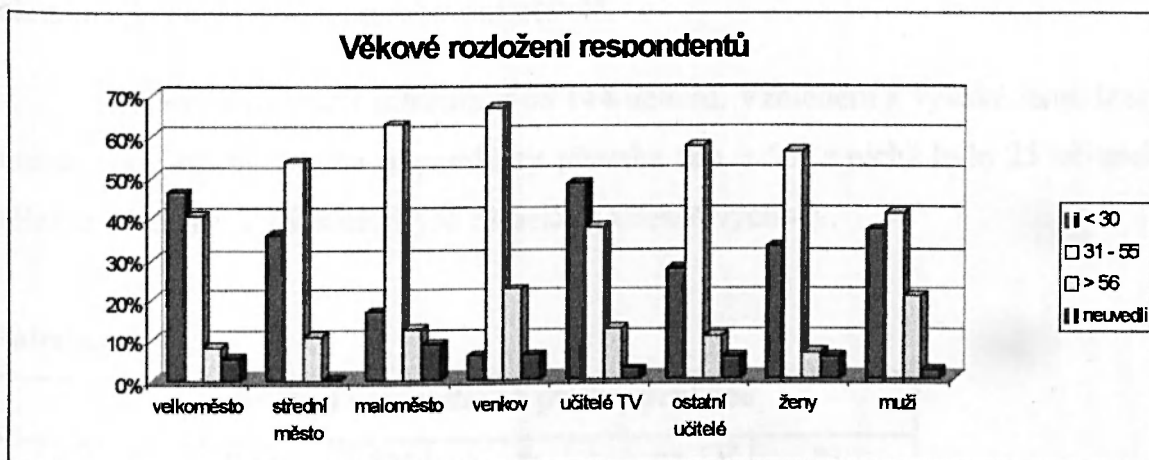
V dotazníku jsem vymezil následující kategorie: a) základní škola, b) střední škola, c) víceletá gymnázia, nižší stupeň, d) víceletá gymnázia, vyšší stupeň. Při interpretaci dat jsem nicméně tento fakt nijak nezohledňoval.

tabulka č. 1

Rozdělení respondentů podle stupně škol	
základní škola	101
střední škola	43

- Mezi respondenty byli jak muži, tak ženy různého věku. Oslovil jsem jak začínající učitele, tak učitele s několikaletou praxí, přičemž tento fakt jsem v dotazníku nezjišťoval ani jej v interpretaci dat nijak nezohledňuji.

graf č. 1



Respondenty jsem rozdělil do čtyř kategorií – a) učitelé mladší 30 let, b) učitelé mezi 31 a 55 lety, c) učitelé starší než 56 let včetně, d) učitelé, kteří svůj věk do dotazníku nevedli. Jak je z grafu patrné, nejvíce respondentů bylo mezi 31 – 55 lety.

Nejmenší věkový průměr měli respondenti z velkoměsta (36,4 let) a největší respondenti z venkova (46,6 let). Domnívám se, že se tím potvrzují problémy školství na venkově – přestárlé pedagogické sbory a málo mladých aprobovaných učitelů. Průměrný věk žen (37,6 let) byl nižší než mužů (40,9), což by mohlo být způsobeno volbou jiného (finančně zajímavějšího) zaměstnání mladých mužů. Při porovnání průměrného věku učitelů tělesné výchovy a ostatních předmětů jsem zjistil nižší hodnotu u první skupiny (TV – 36,6 let a neTV – 39,9 let).

- Vzhledem k tomu, že hlavním cílem diplomové práce je identifikace rozdílů ve způsobu životního stylu učitelů tělesné výchovy a učitelů jiných vyučovacích předmětů, požádal jsem o vyplnění dotazníků jak učitele tělesné výchovy, tak učitele ostatních vyučovacích předmětů.

V rámci výzkumu jsem nezjišťoval skutečnost, zda jsou učitelé skutečně aprobovanými v předmětech, které vyučují, neboť tuto skutečnost pokládám za irelevantní. Důvodem je fakt, že by se tímto omezením podstatně zúžil okruh respondentů, zvláště učitelů tělesné výchovy. Na malých venkovských, ale i



maloměstských školách velmi často učí tělesnou výchovu z personálních i ekonomických důvodů neaprobovaní učitelé.

Celkem jsem získal informace od 144 učitelů. Vzhledem k vysoké feminizaci našeho školství byla mezi respondenty převaha žen – 95, z nichž bylo 25 učitelek tělesné výchovy. Z 49 mužů bylo 23 učitelů tělesné výchovy.

**tabulka č. 2**

<b>Rozdělení respondentů podle aprobace</b>					
	celkem	TV	%	ne TV	%
muži	49	23	46,9%	26	53,1%
ženy	95	25	26,3%	70	73,7%

Z tabulky je patrné, že vzorek respondentů není vyvážený. Jednoznačně převažují ženy nad muži. Myslím si však, že zastoupení učitelů tělesné výchovy je velice dobré, zejména u mužů, kde tvoří skoro polovinu. Domnívám se proto, že daný vzorek je dostatečně reprezentativní a dostatečný k vyvození jednotlivých závěrů.

- Dalším z cílů diplomové práce je porovnat životní styl učitelů v různých lokalitách – na venkově (obce do 2 tisíc obyvatel), maloměstě (do 15 tisíc obyvatel), ve středním městě (od 15 tisíc do 100 tisíc obyvatel) a ve velkoměstě (nad 100 tisíc obyvatel). Oslovil jsem proto učitele ze všech vymezených lokalit. Nejvíce respondentů (74) bylo z velkoměsta (z Prahy), počty respondentů ze zbylých lokalit byly vyrovnané (střední město – 28, maloměsto – 24, venkov – 18).

Výzkum jsem prováděl v těchto obcích:

**venkov** – Dolní Kralovice (okres Benešov), Nechálov (okres Liberec), Pyšely (okres Benešov)

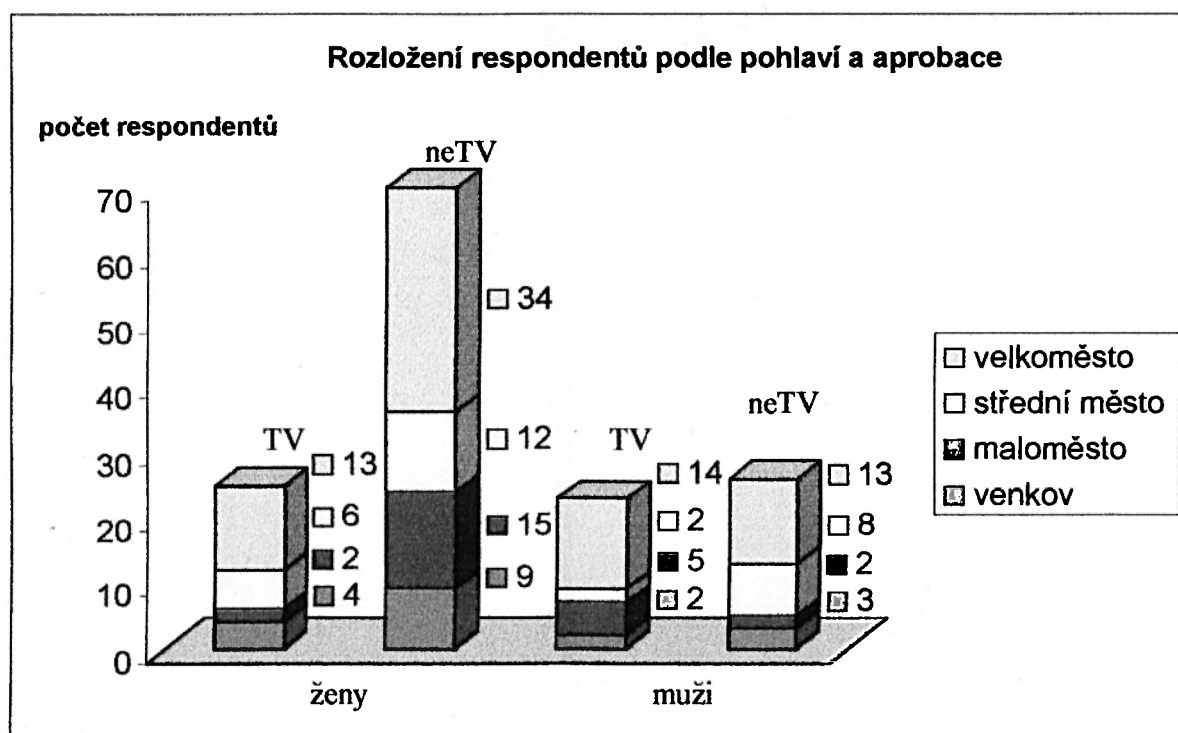
**maloměsto** – Humpolec (okres Pelhřimov), Mimoň (okres Česká Lípa), Mnichovo Hradiště (okres Mladá Boleslav), Sedlčany (okres Příbram), Turnov (okres Semily)

**střední město** – Benešov, Česká Lípa, Frenštát pod Radhoštěm, Frýdek–Místek, Mladá Boleslav, Ústí nad Labem

**velkoměsto** – České Budějovice, Liberec, Praha.

Graf č. 2 srovnává zastoupení mužů a žen, učitelů tělesné výchovy a učitelů jiných vyučovacích předmětů v různých lokalitách.

graf č. 2



- Před zahájením výzkumu jsem předpokládal, že větší návratnost bude dotazníků, které budu distribuovat osobně nebo pomocí přátel. Proto jsem dotazníky rozšiřoval převážně v tištěné podobě. Tímto způsobem jsem rozdál a zodeslal 152 dotazníků. Ke zpracování se jich vrátilo celkem 133. Návratnost byla tedy relativně vysoká – 87,5%.

Prostřednictvím elektronické pošty jsem oslovil celkem 49 škol, přičemž jsem v úvodním dopise požádal o vyplnění dotazníku alespoň od dvou učitelů –



jednoho učitele tělesné výchovy a jednoho učitele jiného předmětu. Touto cestou jsem získal 11 dotazníků. Návratnost vyplněných dotazníků elektronickou cestou byla 22,4% , tedy mnohem menší než u dotazníků, které jsem rozdál osobně.

Zjistil jsem tak, že pokud jsem dotázané oslovil osobně nebo prostřednictvím známých učitelů, byli učitelé k vyplnění dotazníku ochotnější, než když byli osloveni prostřednictvím emailové korespondence. Můj předpoklad byl tímto potvrzen.

## 6. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

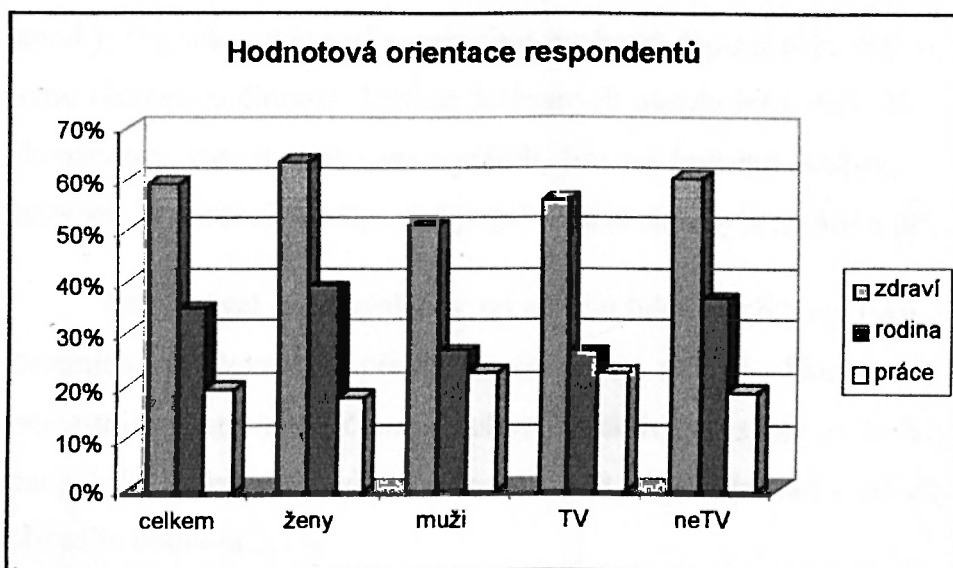
### 6.1 HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ DOTAZNÍKU

#### 6.1.1 HODNOTOVÁ ORIENTACE

➤ Otázkou číslo 3 jsem zjišťoval hodnotovou orientaci učitelů. Jednalo se o otevřenou otázku, ve které měli respondenti uvést tři nejdůležitější hodnoty v jejich životě.

Z grafu č. 3 je patrné, že nejdůležitější životní hodnotou respondentů je zdraví, následováno rodinou a prací (zaměstnáním).

graf č. 3



Při porovnávání hodnotové orientace respondentů v rámci jednotlivých regionů jsem neshledal rozdíly v rámci skupin venkov, maloměsto a střední město, kde nejdůležitější hodnotou je zdraví, následované rodinou a zaměstnáním. U učitelů z velkoměsta se hodnoty na prvních dvou pozicích také nelišily, tzn. zdraví a rodina. Jako třetí nejdůležitější hodnotu však tito učitelé uvedli přátelství. Domnívám se, že důvodem této odlišnosti by mohla být větší nabídka pracovních míst ve velkoměstě než v ostatních regionech a pevnější kontakty mezi lidmi na venkově a v menších městech než ve velkoměstech.

Sport a pohybové aktivity uvedlo jako jednu ze svých životních hodnot celkem 7 respondentů, všichni byli učitelé tělesné výchovy.

### 6.1.2 VOLNÝ ČAS

➤ V otázce číslo 5 respondent odpovídal na otázku, jakým způsobem tráví svůj volný čas. Jednalo se o škálovanou otázku, dotazovaný přiřazoval jednotlivým činnostem hodnoty (1–5) podle toho, jak často danou činnost vykonává. Hodnota 1 odpovídala nejčastěji vykonávané činnosti, hodnota 5 odpovídala nejméně vykonávané činnosti.

Nabídl jsem celkem šest možností: a) pohybová aktivita, sport; b) kulturní akce (výstavy, divadlo, kino, koncerty apod.); c) četba knih; d) sledování televize; e) koníčky manuálního charakteru (zahrádkaření, ruční práce, kutilství apod.); f) jinak – zde měl respondent možnost doplnit nabízený sortiment a doplnit svou oblíbenou činnost. Třetina dotázaných uvedla ještě další činnost, např. rodina, domácnost, vaření, posezení s přáteli, hra na hudební nástroj, sebevzdělávání se, internet. Pozoruhodná odpověď jedné dotazované byla „práce a příprava do školy“.

Porovnával jsem výsledky od učitelů tělesné výchovy (skupina TV) a učitelů ostatních vyučovacích předmětů (skupina neTV). Skupina TV zvolila jako nejčastěji vykonávanou činnost pohybové aktivity a sport (průměrná hodnota 1,79), naopak jako nejméně vykonávanou činnost zvolila kulturní aktivity (průměrně jim přiřadila hodnotu 3,73).

Skupina neTV zvolila jako nejčastěji vykonávanou činnost četbu (průměrná hodnota 2,71), na druhém místě se objevil sport (průměrná hodnota 2,86). Jako nejméně vykonávanou činnost zvolili učitelé jiných vyučovacích předmětů než je tělesná výchova sledování televize.

Zjištěná fakta jsou velmi uspokojivá, neboť se ukazuje, že pohybové aktivity a sport jsou velmi preferovanými činnostmi a všichni učitelé jimi svůj volný čas naplňují. To znamená, že ačkoli učitelé tělesné výchovy mají ve svém zaměstnání dostatek pohybu, vyhledávají pohybové aktivity i ve svém volném čase. Učitelé

ostatních předmětů kompenzují sportem svou převážně statickou činnost v zaměstnání.

**tabulka č. 3**

<b>Průměrné hodnoty jednotlivých činností ve volném čase</b>					
	<i>sport</i>	<i>kultura</i>	<i>četba</i>	<i>televize</i>	<i>koničky</i>
TV	1,79	3,73	2,96	3,27	3,32
neTV	2,86	3,24	2,71	3,35	2,95
ženy	2,76	3,41	2,65	3,40	3,08
muži	2	3,40	3,08	3,17	3,06

Vzhledem k tomu, že výsledky u respondentů z venkova a z maloměsta nevykazovaly žádné větší rozdíly a stejně tak u respondentů ze středního města a velkoměsta, tak jsem sloučením venkova a maloměsta (skupina A) na jedné straně a středního města a velkoměsta (skupina B) na straně druhé v rámci porovnávání regionů vytvořil pouze dvě skupiny.

V rámci těchto dvou skupin jsem zjistil zajímavé výsledky. Polovina učitelů TV (54%) ze skupiny A přiřadilo sportu a pohybovým aktivitám hodnotu 3, zatímco učitelé TV ze skupiny B přiřadili naprosto většinově (63%) sportu hodnotu 1, tedy uvedli, že se ze všech možných činností věnují ve svém volném čase sportu nejčastěji. Na venkově se sportu nejčastěji věnuje pouze 30% dotázaných, přesto je i zde sport z nabízených činností nejvyhledávanější (srov. kultura, četba, koníčky shodně vždy 8%, sledování televize jako nejčastěji vykonávanou činnost nevedl žádný z dotazovaných).

Učitelé neTV ze skupiny A zvolili sport jako nejčastěji vyhledávanou činnost ve 14%, více dotazovaných se nejčastěji věnuje četbě 21% a koníčkům manuálního charakteru 17%. Učitelé neTV ze skupiny B se také nejčastěji věnují četbě (22%) a dále sportovním aktivitám (15%).

V porovnání způsobu trávení volného času žen a mužů se ukázalo, že ženy se nejčastěji věnují sportu a četbě (obě činnosti 21%), dále koníčkům (12%) a kultuře (7%). Muži se také nejčastěji věnují sportu, ovšem v porovnání s ženami téměř v dvojnásobném zastoupení, tedy 41%. Následuje četba (12%), koníčky (8%) a

kulturu (6%). Nejvíce žen (42%) uvedlo hodnotu 4 u kultury, což znamená, že volný čas kulturními akcemi tráví velmi málo. Naproti tomu nejvíce mužů (43%) se vyslovilo pro hodnotu 3 u sledování televize.

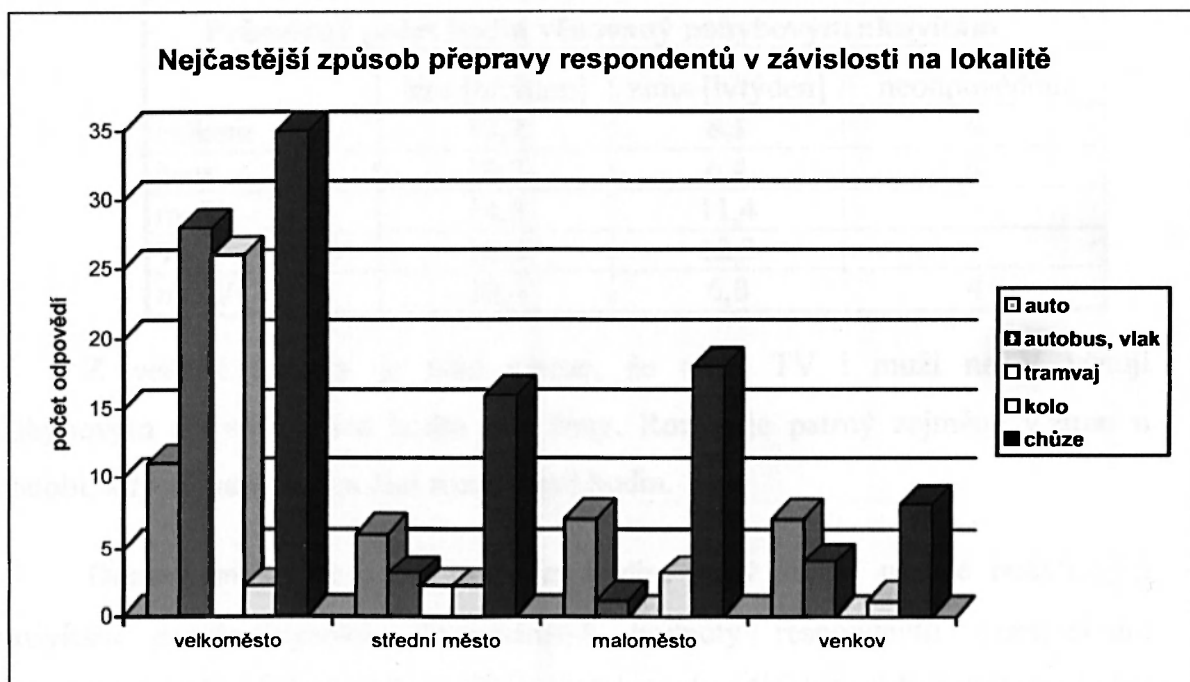
Ukazuje se tedy, že sport je oblíbenou náplní volného času, jak u učitelů tělesné výchovy, tak u učitelů ostatních vyučovacích předmětů, a to jak v rámci vesnice a maloměsta, tak v rámci středního města a velkoměsta. Zatímco sport je nejpreferovanější ve větších městech, na venkově učitelé tělocviku stejně často jako sport (tedy přiřadili hodnotu 3) provozují i koníčky manuálního charakteru (46%) a věnují se četbě (54%). Uspokojivé je i to, že žádný z učitelů TV nevedl, že sport by byl jeho nejméně vykonávaná činnost (tedy nevedl hodnotu 5). Také učitelé jiných předmětů než TV sport aktivně vyhledávají a věnují se mu velmi často. Někteří z dotázaných učitelů neTV ale uvedli, že sport je jejich nejméně vykonávaná činnost, a to jak ve skupině A (10%), tak ve skupině B (9%).

### 6.1.3 POHYBOVÁ AKTIVITA

Do skupiny otázek týkajících se pohybové aktivity spadají otázky číslo 4 a 6 – 16. Otázky jsou blíže charakterizovány výše.

➤ V otázce číslo 4 jsem zjišťoval nejčastější způsob přepravy respondentů během dne. U této otázky spousta respondentů uvedla více možností, které jsem do výsledků zahrnul. Na tuto otázku neodpověděla jedna žena ze středního města.

graf č. 4



Z grafu je patrné, že ve všech regionech se mnoho respondentů v průběhu dne přepravuje chůzí. Ve velkoměstech převládá využívání veřejných dopravních prostředků nad využíváním osobních automobilů. To je pravděpodobně způsobeno téměř nepřetržitým provozem městské hromadné dopravy. V ostatních regionech je tomu opačně. Kolo, jako dopravní prostředek, využívá nejvíce respondentů v maloměstě. To je celkem logické, neboť jak vzdálenosti mezi jednotlivými místy, tak provoz na silnicích, tu není tak velký v porovnání s většími městy.

➤ V otázce číslo 6 jsem zjišťoval, kolik hodin v průměru za týden věnují respondenti pohybovým aktivitám. Počet hodin měli odhadnout a napsat zvlášť pro zimní a zvlášť pro letní období.

Na tuto otázku neodpověděly čtyři ženy, ostatní respondenti uváděli, že pohybovým aktivitám věnují více času v letním než v zimním období.

tabulka č. 4

Průměrný počet hodin věnovaný pohybovým aktivitám			
	léto [h/týden]	zima [h/týden]	neodpovědělo
celkem	12,2	8,1	4
ženy	10,8	6,4	4
muži	14,8	11,4	–
TV	15,8	12,3	–
neTV	10,4	6,0	4

Z uvedené tabulky je také patrné, že muži TV i muži neTV věnují pohybovým aktivitám více hodin než ženy. Rozdíl je patrný zejména v zimním období, kdy zejména u žen činí rozdíl šesti hodin.

Domnívám se, že i tak je počet hodin, který věnují učitelé pohybovým aktivitám docela vysoký. Porovnáme-li hodnoty respondentů s optimálním objemem pohybových aktivit za týden, což je u dospělých 6–8 hodin (Kárníková, Vaníčková, 1994), tak těchto hodnot dosahuje 72% respondentů v letním období a 40% v zimním období.

V rámci regionů se z celkového hlediska počty hodiny příliš neliší, učitelé věnují pohybovým aktivitám přibližně 12 hodin za týden v létě a 9 hodin týdně v zimě. Zajímavé je ovšem srovnání počtu hodin mužů z velkoměsta (22 h/týden v létě, 18 h/týden v zimě) a mužů ze středního města (pouze 7 h/týden v létě i v zimě).

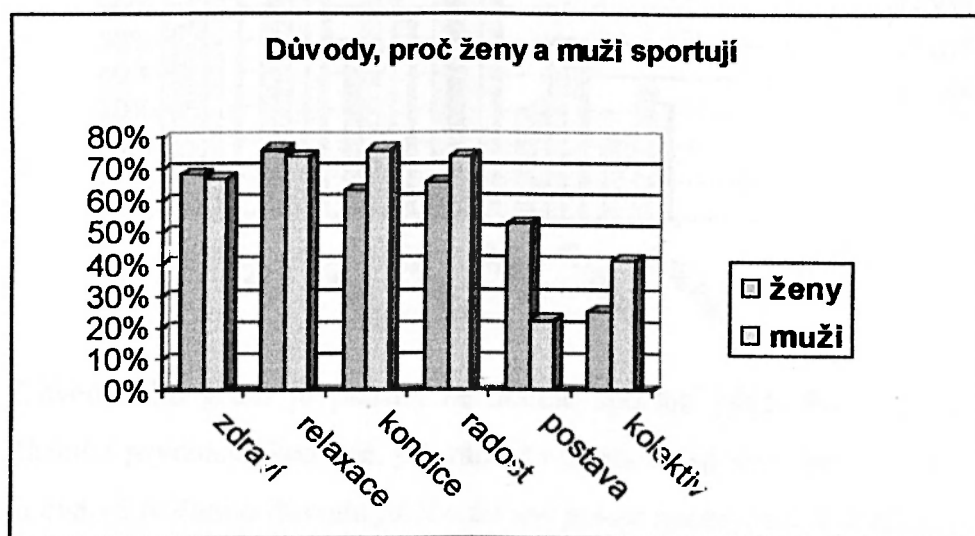
Výzkum ukázal, že ve všech regionech se více pohybovým aktivitám věnují více muži než ženy. Výjimku tvoří střední město, kde pohybovým aktivitám věnují více hodin ženy (17 h/týden) než muži (7 h/týden). Ženy ze středního města (TV i neTV) dosahují nejvyšších hodnot ve srovnání s hodnotami žen z ostatních regionů. To samé lze říci i o mužích (TV i neTV) z velkoměsta, přičemž jsem u nich zaznamenal i nejmenší pokles hodin věnovaných sportu v zimním období vůči období letnímu.

➤ Otázkou číslo 7 jsem zjišťoval, z jakých důvodů učitelé vlastně sportují. Respondenti měli uvedeno šest důvodů (*péče o zdraví, odpočinek a relaxace,*

*získání a udržení tělesné kondice, radost z pohybu, formování postavy, možnost být v kolektivu*), ke každému z nich měli přiřadit hodnotu od 1 do 5 podle toho, jak je pro ně daný důvod důležitý. Hodnota 1 znamenala nejdůležitější, hodnota 5 pak nejméně důležitý. Sedmý důvod mohli respondenti doplnit sami. Objevily se důvody: *možnost trávit čas s dětmi, kontakt s přírodou*.

Na tuto otázku odpověděli všichni dotázaní. Při interpretaci výsledků beru v úvahu hodnoty 1 a 2, které představují nejvyšší míru důležitosti.

**graf č. 5**



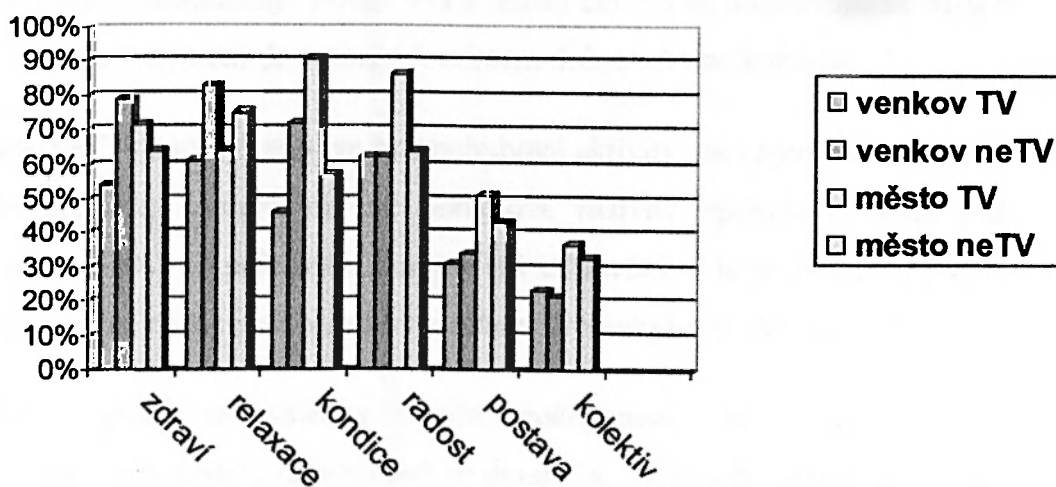
Výsledky v kategoriích zdraví a relaxace se u mužů a žen nijak výrazně neliší. Rozdíl je patrný především v posledních dvou kategoriích. Více než polovina žen sportuje proto, aby si formovala a udržovala postavu, naopak muži formování postavy při sportování nepřikládají takový význam. Naopak sportují proto, že mohou být v kolektivu. Tyto odpovědi korespondují i s preferencí jednotlivých sportů. Muži mají v oblibě kolektivní (a převážně mužské sporty) sporty, jako fotbal, hokej, basketbal, ženy naopak upřednostňují fitness aktivity (aerobic, spinning apod.), při kterých sportují hlavně samy za sebe a formují si jimi svou postavu.



Při vyhodnocování výsledků jsem v rámci lokalit vytvořil opět pouze dvě skupiny: skupinu A (učitelé z venkova a maloměsta) a skupinu B (učitelé ze středního města).

graf č. 6

### Důvody, proč učitelé sportují (hodnoty 1 a 2)



Z uvedeného grafu je patrné, že učitelé sportují především pro udržení si dobré tělesné i psychické kondice, pro radost i proto, že sportem pečují o své zdraví. Hodnotu číslo 5 přiřadilo důvodu *péči o zdraví* pouze necelých 5% dotázaných.

Zajímavé je právě srovnání důvodů pro sportování učitelů TV (modré odstíny) a učitelů ostatních aprobačních předmětů (oranžové odstíny). Pro získání a udržení si tělesné kondice sportuje převážná část učitelů tělesné výchovy ve městech (dokonce 91%), naopak na venkově tento důvod uvedla téměř polovina učitelů tělesné výchovy. Učitelé tělesné výchovy sportují také proto, aby pečovali o své zdraví, i proto, že jim sport přináší relaxaci. Pro učitele TV ve městech je důležité sportovat i kvůli formování postavy (této skutečnosti polovina dotázaných učitelů TV přikládá velkou váhu).

Učitelé ostatních vyučovacích předmětů sportují především proto, že jim sport přináší relaxaci a dobré pocity. Sport je pro ně také důležitý prostředek k péči o zdraví.

➤ V otázce číslo 8 měli respondenti odpovědět na otázku, zda se domnívají, že rozsah jejich pohybové aktivity je dostatečný k tomu, aby si udrželi dobrou tělesnou kondici.

Učitelé TV se ve 38% domnívají, že rozsah jejich pohybových aktivit je relativně uspokojivý a že je dostatečný k tomu, aby si udrželi dobrou tělesnou kondici. Třetina učitelů tělesné výchovy je zcela přesvědčená, že rozsah jejich pohybové aktivity je dostatečný. Pouze 4% z těchto učitelů se domnívají, že rozsah jejich pohybové aktivity není dostatečný k udržení dobré tělesné kondice.

Učitelé neTV jsou s rozsahem své pohybové aktivity spokojeni méně. Pouze 7% dotazovaných je s rozsahem své pohybové aktivity spokojeno. Více než polovina z nich (62%) se přiklonila k negativní odpovědi. Alarmující je, že 21% z těchto učitelů není vůbec spokojeno s rozsahem své pohybové aktivity.

V rámci regionů se výsledky v míře spokojenosti s rozsahem pohybové aktivity liší. Pouze 6% učitelů na venkově se domnívá, že jejich pohybová aktivita je dostatečná k udržení dobré tělesné kondice, na maloměstě je to 8%, ve středním městě 18% , ve velkoměstě je to již 19% učitelů. Tendence je tedy vzrůstající.

Na venkově se polovina učitelů domnívá, že jejich pohybová aktivita není dostatečná. Také ve velkoměstě uvedla třetina dotazovaných stejnou odpověď. Na maloměstě a ve středním městě uvedla vždy třetina učitelů, že jsou spíše spokojeni s mírou své pohybové aktivity.

Lze říci, že ve velkoměstě je spokojenost s mírou pohybové aktivity velmi různá. Většina učitelů není spokojená (53% učitelů se přiklonilo k negativní odpovědi), na druhou stranu zde početná skupina uvedla, že je naprosto spokojená.

➤ Vzhledem k tomu, že jsem při sestavování dotazníku předpokládal, že většina učitelů projeví nespokojenost s mírou své pohybové aktivity, zařadil jsem otázku číslo 9, která zjišťuje důvody, které brání jedinci ve vykonávání pohybové aktivity v dostatečném rozsahu. Nabídl jsem respondentům šest důvodů (zdravotní

stav, nedostatek vůle, nedostatek času, absence kolektivu, nezájem, únava), sedmý mohli doplnit sami. Respondenti měli vybrat tři z nabízených důvodů.

Šest respondentů uvedlo, že není žádný důvod, který by jim bránil ve vykonávání pohybové aktivity v takovém rozsahu, který chtějí. Nutno však podotknout, že jeden z těchto respondentů uvedl rozsah svých pohybových aktivit v zimním období pouze 3 hodiny za týden. Tři respondenti na tuto otázku neodpověděli, což lze chápat tak, že také nemají žádný důvod, který by jim bránil ve vykonávání pohybové aktivity.

Žádný z učitelů TV ne zvolil „nezájem“ jako jeden z důvodů, který by jim bránil ve vykonávání pohybové aktivity, což je pochopitelné, neboť pracovní náplní učitelů TV je pohyb. Naopak učitelé neTV tento důvod zvolili v 9%.

Jako další důvod učitelé napsali „nedostatek peněz“, „počasí“, některým brání i rodinné důvody („péče o děti“, „péče o příbuzné“, „rozdílnost zájmů v rodině“).

Učitelé tělesné výchovy jako nejčastější důvod zvolili „nedostatek času“, a to téměř polovina (45%). Mezi dalšími nejčastěji uváděnými důvody bylo „nedostatek vůle, pohodlnost“ a „únava“. Příčinou je skutečnost, že učitelé TV jsou z vyučovacích hodin více fyzicky unaveni než ostatní učitelé.

Učitelé neTV zvolili jako nejčastější důvod „nedostatek vůle, pohodlnost“ (ve 40%), dále stejně jako učitelé TV zvolili „nedostatek času“ a „únavu“.

**tabulka č. 4**

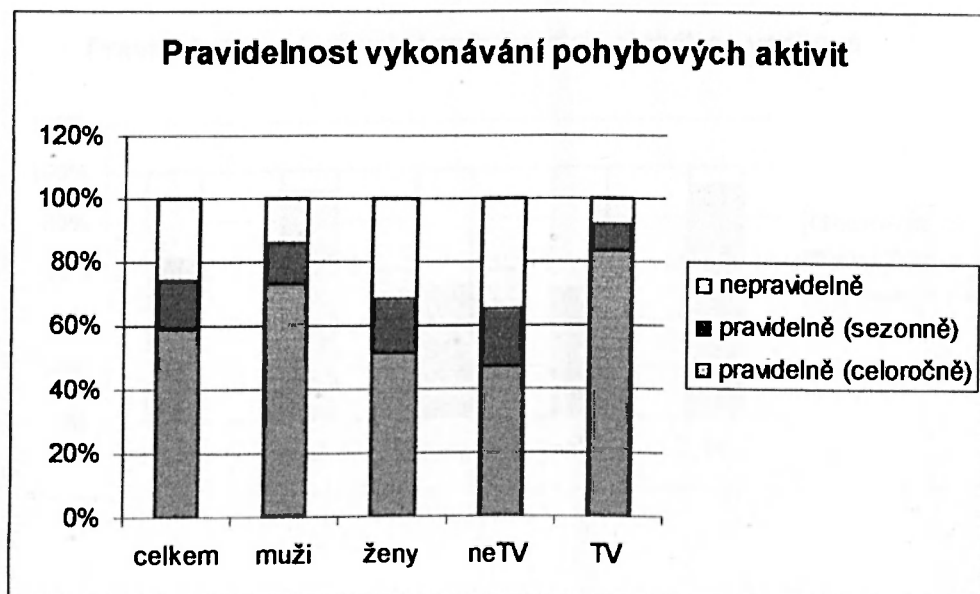
<b>Hodnocení důvodů v rámci lokalit</b>				
	<i>nedostatek vůle</i>	<i>nedostatek času</i>	<i>únava</i>	<i>zdravotní stav</i>
velkoměsto	62%	78%	51%	30%
střední město	75%	82%	43%	32%
maloměsto	58%	83%	46%	33%
venkov	89%	67%	50%	22%

V této tabulce je uvedeno, jaké procento respondentů zvolilo jednotlivé možnosti jako hlavní důvody, které jim brání ve vykonávání pohybové aktivity. Důvody „absence kolektivu“ a „nezájem“ se objevily zřídka, proto je do této tabulky neuvádím.

Z tabulky je možné vyčíst, že „nedostatek vůle“ je u venkovských učitelů hlavním důvodem, který brání ve vykonávání pohybové činnosti, naopak ve velkoměstě je to především „nedostatek času“. Jinak se hodnoty příliš neliší. Učitelé si stěžují na nedostatek času i nedostatek vůle, polovina z nich zvolila také jako závažný důvod únavu.

➤ V otázce číslo 10 jsem se respondentů tázal, zda vykonávají pohybové aktivity pravidelně po celý rok, nebo pravidelně, ale pouze sezónně, nebo zcela nepravidelně.

graf č. 7



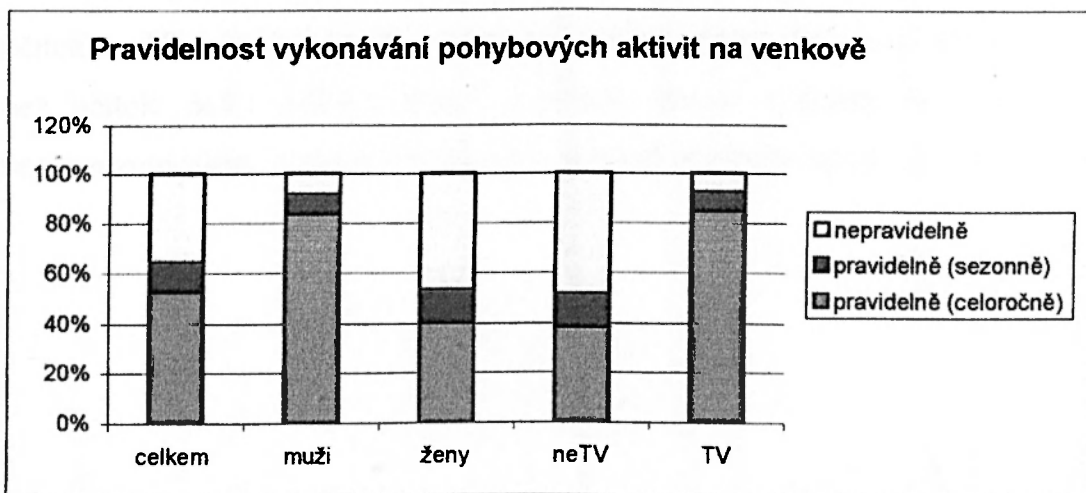
Tato otázka přinesla uspokojivé výsledky. Téměř 60% všech učitelů vykonává pohybové aktivity pravidelně po celý rok. Velmi uspokojivá je situace u učitelů TV, ti totiž vykonávají pohybové aktivity pravidelně po celý rok v 83%. Pouze 8% uvedlo, že se pohybovým aktivitám věnuje jen sezónně, stejné procento pak uvedlo, že se pohybovým aktivitám věnuje nepravidelně.

Učitelé neTV se pohybovým aktivitám pravidelně po celý rok věnují ve 47%, pouze sezónně pak v 19%. Třetina dotázaných uvedla, že se pohybovým aktivitám věnuje nepravidelně.

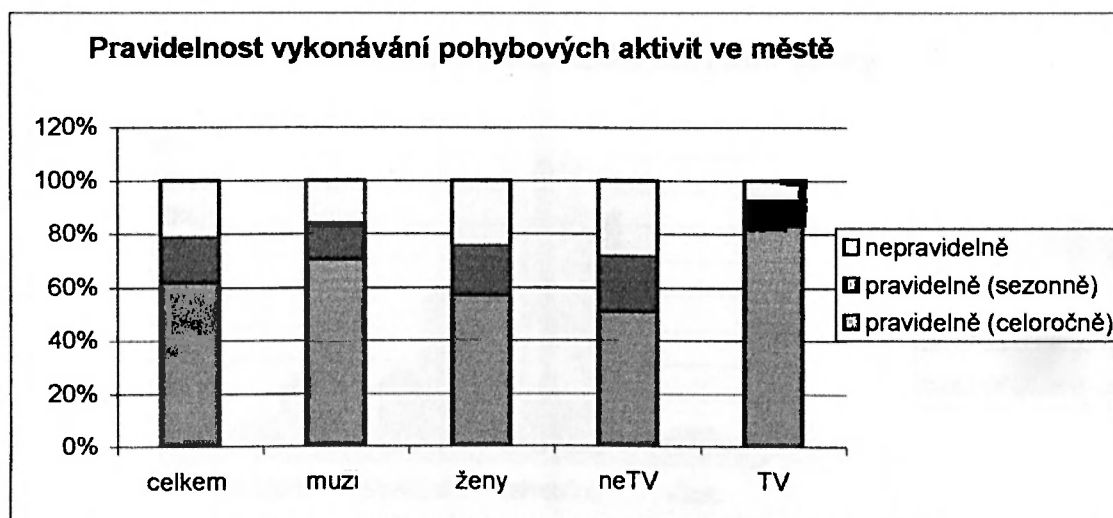
Muži se pohybovým aktivitám věnují pravidelně po celý rok více než ženy, ženy mají tendenci provozovat tyto aktivity nepravidelně.

Při vyhodnocování této otázky jsem v rámci lokalit použil stejný model jako při vyhodnocování otázky číslo 5 – lokality jsem sloučil do skupiny A (venkov a maloměsto) a skupiny B (střední město a velkoměsto). Ukazuje se, že učitelé skupiny B provozují pohybové aktivity pravidelně po celý rok více než učitelé skupiny A. I v rámci lokalit je aktivita mužů větší než aktivita žen, dokonce všichni muži TV skupiny A pravidelně sportují. Ženy skupiny B sportují pravidelněji než ženy skupiny A.

graf č. 8



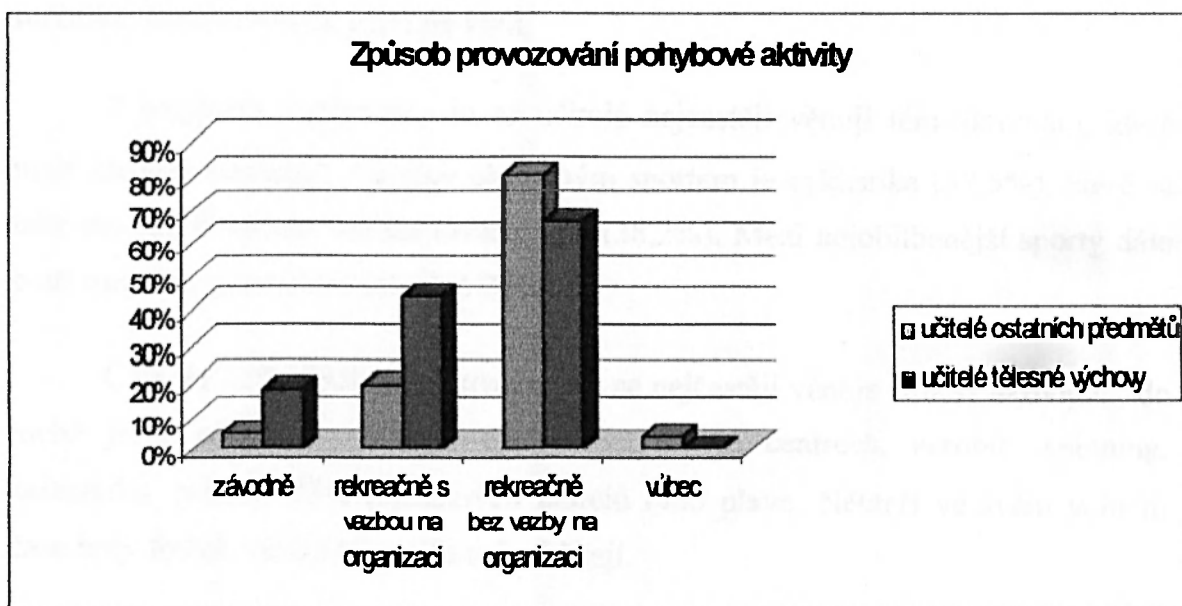
graf č. 9



➤ V otázce číslo 11 respondenti odpovídali na otázku, jakou formou provozují pohybové aktivity. Naprostá většina učitelů uvedla, že „rekreačně, bez vazby na organizaci“ – učitelé TV 67% a učitelé neTV 81%.

Jak ukazuje graf, 19% učitelů TV uvedlo, že sport provozuje závodně, z učitelů neTV je to pouze 5%. Také organizačně vázaní jsou více učitelé TV (44%) než učitelé neTV (20%). Žádný z učitelů tělesné výchovy neuvedl, že sport neprovozuje vůbec, naopak 4% učitelů ostatních předmětů sport neprovozuje vůbec.

graf č. 10



V rámci lokalit se ukazuje shodná tendence. Ve všech lokalitách tři čtvrtiny dotazovaných uvedly, že sportují sami, bez vazby na organizaci. Závodně se sportu věnují nejvíce ve velkoměstech (15%), nejméně v maloměstech (nikdo z dotázaných). Zajímavé je, že na vesnicích je velmi oblíbené sportovat rekreačně, ale s vazbou na nějakou organizaci (40%). Ukazuje se tedy, že kolektivní sportování (např. Sokol) má na vesnicích stále silnou tradici. Tento fakt ale není přímo úměrný velikosti sídla, neboť na maloměstě takto sportuje 21% dotázaných, ve středním městě již 25% a ve velkoměstě 28% dotázaných učitelů. Na vesnicích je ale také nejvyšší procento učitelů, které vůbec nespportuje (5%).

➤ V otázce č. 12 jsem se respondentů tázal, kterým pohybovým aktivitám se věnují nejraději a kterým pohybovým aktivitám se věnují nejčastěji. U každé podotázky měli napsat dvě pohybové aktivity.

Dva respondenti přímo uvedli, že vůbec nespportují, dva respondenti na tuto otázku neodpověděli.

Mezi odpověďmi se objevovaly tyto sportovní aktivity: cyklistika, turistika, lyžování, plavání, fitness aktivity, běh, fotbal, golf, in-line bruslení, volejbal,



basketbal, softbal, tenis, squash, florbal, hokej, tanec, bojová umění, střelba, vodní turistika, horolezectví a jízda na koni.

Z odpovědí vyplynulo, že se učitelé nejčastěji věnují těm aktivitám, které mají zároveň nejraději. Nejvíce oblíbeným sportem je cyklistika (37,5%), které se také nejčastěji věnuje většina dotázaných (38,2%). Mezi nejoblíbenější sporty dále patří turistika a lyžování (shodně 28%).

Celkem 24% dotázaných uvedlo, že se nejčastěji věnuje fitness aktivitám, do nichž jsem zahrnul posilovací cvičení ve fitness centrech, aerobic, spinning, kalanetiku, pilates. 22% dotázaných učitelů rádo plave. Někteří ve svém volném čase hrají fotbal, věnují se golfu nebo běhají.

Ukazuje se, že cyklistika je vůbec nejoblíbenějším sportem i v rámci aprobačních skupin. Třetina učitelů tělesné výchovy nejraději i nejčastěji provozuje cyklistiku, u učitelů neTV je cyklistika oblíbená dokonce ještě více (40%).

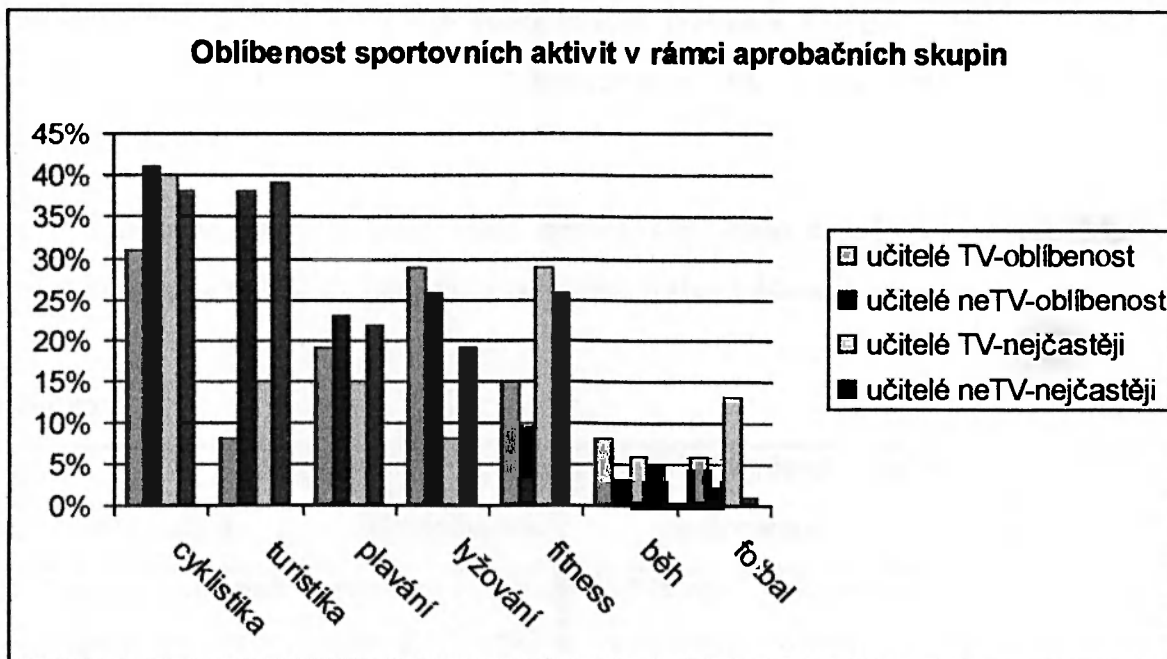
Zatímco učitelé TV zvolili turistiku jako svůj oblíbený sport pouze v 8%, učitelé neTV turistice holdují mnohem více, dokonce ve 38%. Učitelé TV naopak více preferují fitness aktivity.

Oblíbenost (odstíny modré barvy) u ostatních sportů je mezi učiteli tělesné výchovy a učiteli ostatních vyučovacích předmětů relativně vyrovnaná.

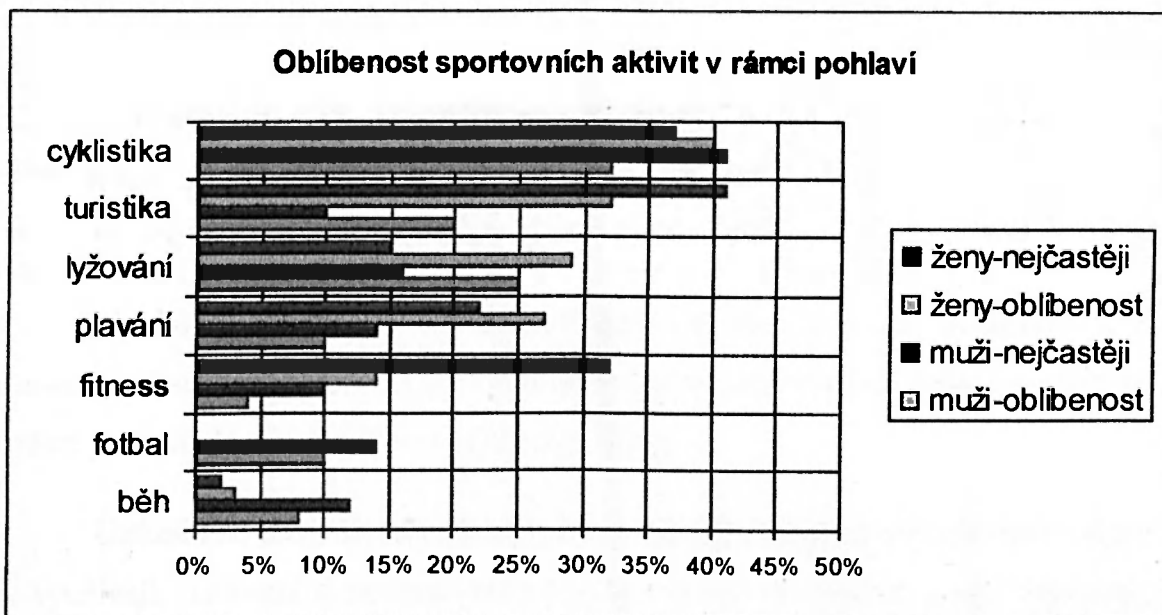
Zajímavé je také srovnání nejčastějšího provozování jednotlivých sportů. Obvykle platí, že učitelé svůj nejoblíbenější sport vykonávají také nejčastěji. Výrazné rozdíly však vykazuje lyžování u učitelů TV, neboť je to sport velmi oblíbený (uvedla ho třetina dotázaných), ale nejčastěji ho vykonává pouze 8% učitelů. Naopak fitness aktivity provozují tito učitelé velmi často (30%), ale jako oblíbený sport je uvedlo pouze 15%. U učitelů neTV je tomu v případě fitness aktivit podobně (9% je uvedlo jako oblíbený sport, často je provozuje 26%).



graf č. 11



graf č. 12



Ženy (červené odstíny) i muži (modré odstíny) se nejraději věnují cyklistice. Turistiku ale muži v oblibě příliš nemají, na rozdíl od žen, které ji zvolily ve 41%, ji uvedlo pouze 20%. Naopak ani jedna žena neuvedla, že by se zajímala o fotbal. Také nadšení pro běh projevilo velmi malé procento žen.

Ženy se ve svých volbách více shodovaly než muži, a tak mezi nejčastěji provozovanými aktivitami u žen jednoznačně převládá turistika, cyklistika, dále fitness aktivity a plavání. Ženské nejoblíbenější sporty je pak cyklistika, turistika, lyžování, plavání.

Sportovní aktivity mezi muži nejsou tak jednoznačně vyrovnané. Muži kromě cyklistiky nejčastěji provozují lyžování, fotbal a plavání.

tabulka č. 5

Nejčastěji provozované aktivity v rámci lokalit							
velkoměsto		střední město		maloměsto		venkov	
<i>oblíbenost</i>	<i>nejčastěji</i>	<i>oblíbenost</i>	<i>nejčastěji</i>	<i>oblíbenost</i>	<i>nejčastěji</i>	<i>oblíbenost</i>	<i>nejčastěji</i>
cyklistika	cyklistika	cyklistika	cyklistika	cyklistika	cyklistika	cyklistika	cyklistika
turistika	turistika	turistika	fitness	lyžování	lyžování	turistika	turistika
lyžování	plavání	lyžování	turistika	turistika	turistika	lyžování	fotbal

Cyklistika je také na prvním místě v rámci všech porovnávaných lokalit. Překvapující je toto zjištění zejména v rámci velkoměst. Dá se však předpokládat, že učitelé odjíždějí za cykloturistikou mimo své bydliště.

Na dalších místech se většinou střídají turistika a lyžování. Zajímavé je, že na venkově se mezi nejčastěji provozovanými aktivitami objevil fotbal, ve středním městě pak učitelé provozují často fitness aktivity.

Ukázalo se také, že ve velkoměstech mají učitelé různorodé sportovní zájmy a využívají možností k provozování nových a méně obvyklých sportů (spinning, bojové sporty, lezení na umělých stěnách apod.), naopak učitelé na maloměstech a na venkově nejčastěji provozují sporty, které nejsou finančně ani organizačně náročné (turistika, cyklistika). Důvodem je i vyšší věkový průměr učitelů na venkovských školách.

➤ **Otázka číslo 13** souvisí s hodnotovou orientací respondentů. Respondenti měli pohybové aktivitě přiřadit číselnou hodnotu 1 – 5 podle toho, jaký význam jí ve svém životě přiřádají. Hodnota číslo 1 byla nejvyšší (největší význam), hodnota 5 odpovídala „žádnému významu“.

Ukázalo se, že ačkoli pohyb nefiguruje u respondentů v jejich žebříčku hodnot na prvních třech místech, prisuzují mu vysoké hodnoty důležitosti. Nejvyšší možnou hodnotu přiřadila pohybu zhruba desetina všech dotázaných. Téměř polovina respondentů ohodnotila pohyb číslem 2. Lze tedy konstatovat, že učitelé přiřádají pohybové aktivitě ve svém životě velký význam.

Pohybové aktivitě ve svém životě přiřádají větší důležitost muži než ženy, ale rozdíl není nijak výrazný. Průměrná hodnota u mužů je 2,06, u žen 2,51.

Potvrdil se také předpoklad, že pohybové aktivitě přiřádají větší důležitost učitelé tělocviku než učitelé ostatních předmětů. Ale ani v tomto případě není rozdíl velký – poměr průměrných hodnot je 1,96:2,55.

Ani v rámci lokalit se výsledky nijak výrazně neliší. Průměrné hodnoty se pohybují v rozmezí hodnoty 2 a 3. Hodnoty se liší v podstatě pouze na místě setin. Nejvyšší hodnotu prisuzují pohybu učitelé na venkově.

**tabulka č. 6**

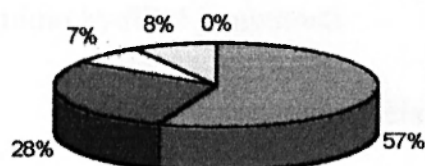
<b>Význam pohybové aktivity v životě respondentů – průměrné hodnoty v jednotlivých lokalitách</b>			
<i>velkoměsto</i>	<i>střední město</i>	<i>maloměsto</i>	<i>venkov</i>
2,39	2,46	2,36	2,31

➤ V otázce **číslo 14** jsem zjišťoval, zda respondenti pociťují dostatek příležitostí ke sportování v místě svého bydliště. Otázku zodpověděli všichni respondenti a žádný z dotazovaných neoznačil možnost *nevím*.

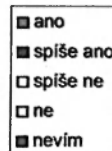
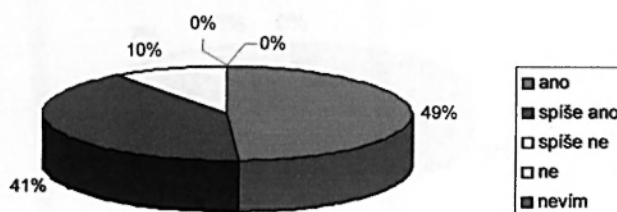
Z celkového vzorku respondentů se 53% vyjádřilo pro dostatek příležitostí a 33% uvedlo, že jsou spíše dostačující. K názoru, že jsou příležitosti ke sportování v místě bydliště spíše nedostačující, se přiklonilo 8% dotazovaných. Pouze 6% respondentů se domnívá, že v jejich obci není dostatek příležitostí ke sportování. Z výše uvedeného vyplývá, že naprostá většina dotazovaných je s možnostmi sportování v jednotlivých obcích spokojena.

**graf č. 13 Je ve vaší obci dostatek možností ke sportování?**

Dostatek příležitostí ke sportování - ženy



Dostatek příležitostí ke sportování - muži



Z grafu je patrné, že jak ženy, tak i muži jsou v naprosté většině spokojeni s možnostmi sportování, které jim jejich obce poskytují.

Při porovnání učitelů TV s učiteli neTV jsem získal téměř stejné výsledky. U obou skupin výrazně převahovala spokojenost nad nespokojeností, přičemž učitelé TV byli o něco spokojenější než učitelé neTV.

**tabulka č. 7**

Spokojenost respondentů s možnostmi sportování v závislosti na regionech				
	<i>ano</i>	<i>spíše ano</i>	<i>spíše ne</i>	<i>ne</i>
venkov	22%	28%	28%	22%
maloměsto	13%	71%	13%	4%
střední město	57%	32%	7%	4%
velkoměsto	73%	21%	3%	3%

Z tabulky je evidentní, že nejvíce jsou spokojeni s příležitostmi ke sportování respondenti z velkoměsta, což je pochopitelné, neboť nabídka sportovního vyžití ve velkých městech je velmi pestrá. Naproti tomu můžeme říci, že na venkově je polovina respondentů spokojena a druhá nespokojena.

➤ Otázkou číslo 15 jsem zjišťoval, zda respondenti musí dojíždět za svým oblíbeným sportem mimo své bydliště.

Ukázalo se, že otázka nebyla zcela jednoznačně formulována. Někteří respondenti se tázali, zda je „dojíždění mimo své bydliště“ chápáno i v rámci jednotlivých městských čtvrtích. Také v případě lyžování se ukázalo, že dojíždění mimo bydliště je nutností.

Na otázku neodpověděla jedna žena, učitelka tělesné výchovy.

Za svým oblíbeným sportem obvykle učitelé mimo své bydliště nedojíždějí. Odpovědi „ano“ a „ne“ jsou ale velmi vyrovnané (poměr 40%:60%). Ani v rámci skupiny žen a skupiny mužů a učitelů TV a učitelů neTV nejsou výsledky rozdílné (poměr je shodný).

Rozdíly jsou markantní až v rámci srovnávání jednotlivých lokalit. Za svým oblíbeným sportem nejvíce dojíždějí učitelé z maloměsta. Naopak nejméně učitelé z venkova. Výsledky vypovídají o několika skutečnostech:

a) Učitelé různě porozuměli otázce, proto na ni různě odpovídali. Nebylo možné každému z nich podat doplňující informaci, že dojíždění „mimo bydliště“ je chápáno mimo svou obec, nikoli pouze městskou část. Do dojíždění zahrnuli především dojíždění do horských středisek (na což někteří dokonce v poznámce upozornili).

b) Učitelé na venkově se nejraději a nejčastěji věnují cyklistice, turistice a fotbalu a pro tyto sporty a pohybové aktivity mají ve svém bydlišti dostatek sportovišť (hřiště, turistické cesty, méně frekventované dopravní komunikace, cyklostezky apod.). Nepotřebují proto za svými oblíbenými sporty dojíždět mimo své bydliště.

c) Učitelé na venkově se ve svém volném čase kromě sportu věnují také často koníčkům manuálního charakteru a údržbě rodinných domů a pokud ve svém volném čase sportují, tak většinou pouze v místě svého bydliště.

graf č. 14

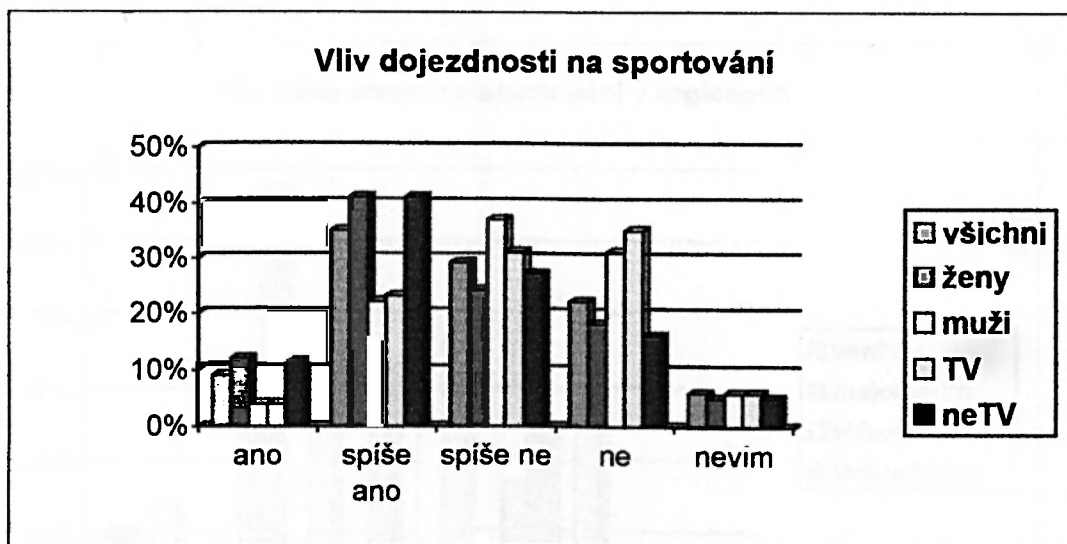


Lze říci, že učitelé tělesné výchovy i učitelé jiných vyučovacích předmětů nemusí za svým oblíbeným sportem dojíždět mimo své bydliště. Výjimku ve většině případů tvoří dojíždění za lyžováním.

➤ **Otázka číslo 16** byla zaměřena na zjištění ochoty respondentů vykonávat nějaký sport, kvůli kterému by museli dojíždět mimo bydliště. Otázka, která respondentům byla položena, zněla: *Pokud byste se chtěli věnovat nějakému sportu, který by se však nedal vykonávat v místě vašeho bydliště, a museli byste za ním dojíždět, byl by to důvod, abyste daný sport nedělali?* I v této otázce se mohl objevit stejný problém jako v otázce předchozí.

Cílem bylo zjistit, zda i přes překonání nějaké překážky, v tomto případě vzdálenosti a času, jsou učitelé ochotni vykonávat svou oblíbenou pohybovou aktivitu. Graf č. 13 ukazuje odpovědi respondentů v závislosti na pohlaví a aprobace.

graf č. 15

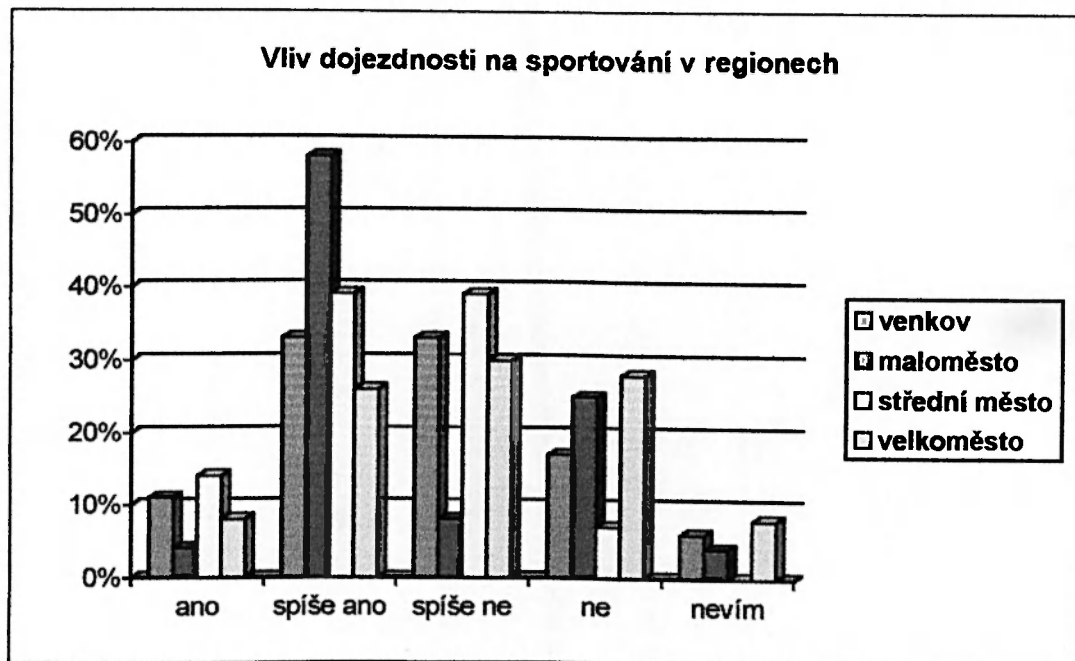


Je evidentní, že u všech respondentů převažují negativní vyjádření. To tedy znamená, že většina dotázaných respondentů by daný sport raději nevykonávala, než-li by za jeho vykonáváním dojížděla mimo svou obec.

Totéž můžeme říct o ženách a učitelích jiných předmětů než je tělesná výchova. Naopak muži a učitelé tělesné výchovy by ve většině případů daný sport vykonávali přesto, že by za ním museli dojíždět.



graf č. 16

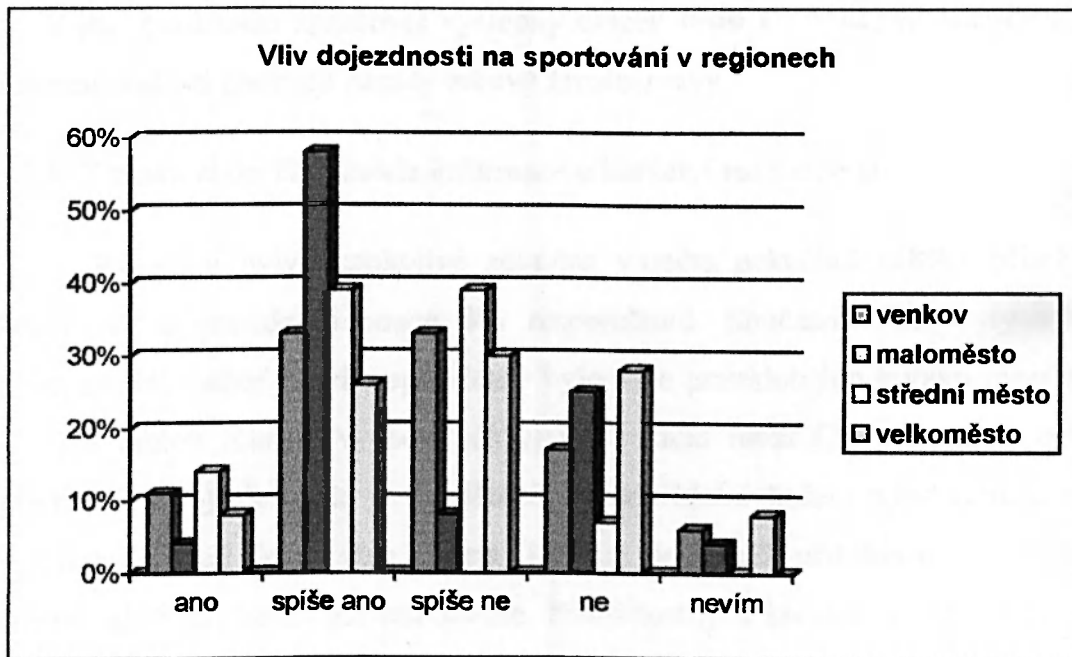


*výsledky*  
 Zajímavé zjištění byly zjištěny při zkoumání této otázky v rámci jednotlivých regionů. Na venkově a ve velkoměstě se většina respondentů vyjádřila, že by daný sport vykonávali i za cenu dojíždění mimo bydliště. Ve velkoměstě by naopak učitelé daný sport nevykonávali, pokud by za ním museli dojíždět.

Myslím si, že důvodem těchto výsledků je skutečnost, že na venkově je každodenní dojíždění téměř za všemi aktivitami (zaměstnání, nákupy, lékař atd.) pro učitele běžné, a proto je ve velké míře dojíždění neodradí ani od sportovních aktivit. Ve velkoměstech pak příčinu vidím v kvalitním zajišťování dopravní obslužnosti obyvatel městskou hromadnou dopravou, a proto není takovou překážkou jet za sportem třeba až do jiné městské části, přestože je vzdálena několik kilometrů. Většina respondentů z maloměsta a středního města se přiklonila k negativní možnosti odpovědi (v tomto případě tedy odpověděli *ano* případně *spíše ano* – dojíždějí je pro ně důvodem, aby daný sport nedělali).



graf č. 17



Zajímavé zjištění jsem objevil při zkoumání této otázky v rámci jednotlivých regionů. Na venkově a ve velkoměstě se většina respondentů vyjádřila, že by daný sport vykonávali i za cenu dojíždění mimo bydliště. Přičemž větší rozdíl byl zaznamenán ve velkoměstě. Myslím si, že důvodem těchto výsledků je na venkově každodenní dojíždění téměř za všemi aktivitami (zaměstnání, nákupy, lékař atd.), a proto je v takové míře dojíždění neodradí ani od sportovních aktivit. Ve velkoměstech pak příčinu vidím v kvalitním zajišťování dopravní obslužnosti obyvatel městskou hromadnou dopravou, a proto není takovou překážkou jet za sportem třeba až do jiné městské části, přestože je vzdálena několik kilometrů. Většina respondentů z maloměsta a středního města se přiklonila k negativní možnosti odpovědi.

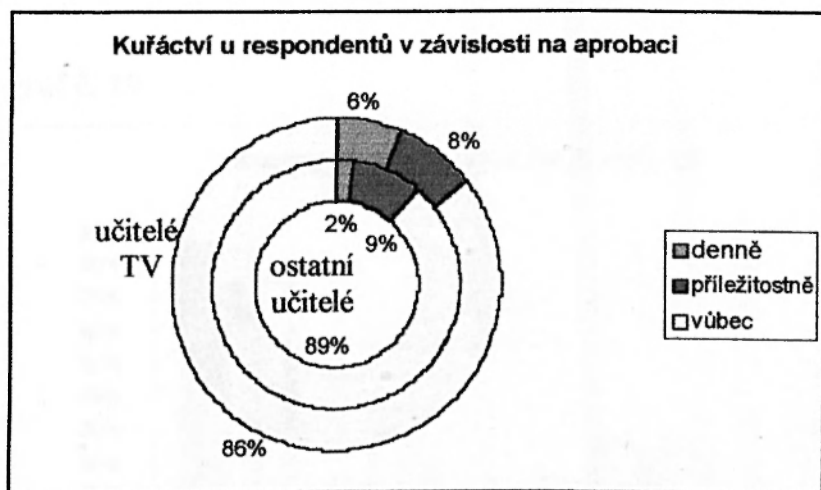
#### 6.1.4 VÝŽIVA A ŽIVOTOSPRÁVA

V této části jsem zpracoval výsledky otázek číslo 17 – 22, ve kterých zjišťuji, zda respondenti dodržují zásady zdravé životosprávy.

➤ Otázka číslo 17 přinesla informace o kuřáctví respondentů.

Výsledky byly uspokojivé zejména v počtu nekuřáků (88%), příležitostně kouří 9% a pravidelně pouze 3% respondentů. Současně však byly výsledky překvapující, neboť mezi respondenty bylo více pravidelných kuřáků mezi ženami (4%) a učiteli tělesné výchovy (6%) nežli mezi muži (2%) a učiteli ostatních předmětů (2%). Šokující je i zjištění, že pravidelní kuřáci z řad učitelů tělesné výchovy vykouří denně více cigaret (10 ks a více) nežli učitelé ostatních předmětů (méně jak 8 ks) kouřících pravidelně. Příležitostných kuřáků je pak o trochu více mezi učiteli neTV (9%) a muži (10%) v porovnání s učiteli TV a ženami (u obou 8%).

graf č. 18



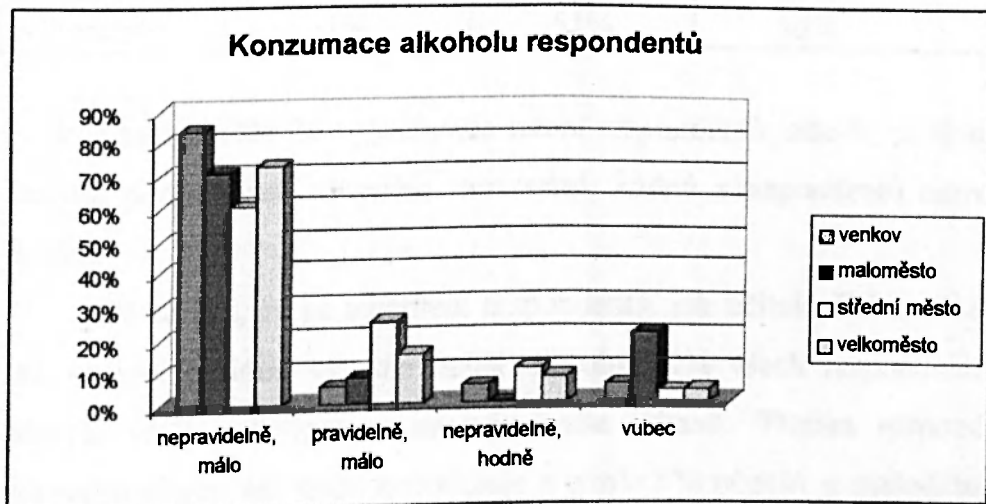
V rámci porovnávání regionů jsem zjistil, že nejvíce kuřáků, a to jak pravidelných (6%), tak i příležitostných (17%), je na venkově. Nejvíce nekuřáků bylo mezi respondenty z velkoměsta, celých 92%.

➤ **Otázka číslo 18** byla zaměřena na konzumaci alkoholu. Do nabízených možností odpovědi jsem nezahrnul případ pravidelné konzumace alkoholu ve velkém množství, neboť jsem předpokládal, že takový případ by se mezi učiteli nevyskytoval. Učitelé tak vybírali z možností: a) *ano, nepravidelně v malém množství*; b) *ano, pravidelně v malém množství*; c) *ano, nepravidelně ve velkém množství*; d) *ne, jsem abstinent*.

Při porovnávání odpovědí žen a mužů jsem zjistil, že ženy častěji konzumují alkohol nepravidelně a to jak v malém (75%), tak i velkém množství (7%). Současně bylo mezi muži více abstinentsů (8%). Naproti tomu muži častěji než ženy pijí alkohol pravidelně v malém množství (18%).

Překvapivě také učitelé tělesné výchovy pijí více než učitelé ostatních předmětů a to jak pravidelně v malém množství (17%), tak i nepravidelně ve velkém množství (8%). Mezi učiteli ostatních předmětů je jednou tolik abstinentsů než u učitelů TV. Učitelé ostatních předmětů nepatrně předčí učitele tělesné výchovy pouze v nepravidelné konzumaci alkoholu v malém množství.

graf č. 19



Ve všech regionech nejvíce respondentů pije alkoholické nápoje nepravidelně v malém množství, nejvíce jich je na venkově – 83%. Nejvíce pravidelných konzumentů alkoholu v malém množství bylo ve středním městě, přičemž se jedná

o jednu čtvrtinu respondentů. Nejvíce odpůrců alkoholu bylo v maloměstě, kde se každý pátý dotazovaný označil za abstinenta.

➤ V otázce číslo 19 mě zajímalo, v jakém množství a s jakou frekvencí učitelé pijí kávu.

Ukázalo se, že ženy pijí kávy větší množství a s větší pravidelností než muži, neboť 64% žen uvedlo, že pije denně jeden až dva šálky, kdežto mužů jen 35%. Možnost pravidelného pití několika šálků kávy za den označila pouze jedna žena. Dvojnásobek mužů než žen uvedlo, že kávu pije mimořádně. Pětina mužů kávu vůbec nepije, kdežto u žen je to osmina dotázaných učitelek. Konzumace kávy učiteli tělesné výchovy je o něco nižší než u učitelů ostatních předmětů. Z následující tabulky je patrné, že nejvíce pijí kávu učitelé na venkově.

**tabulka č. 8**

Pití kávy u respondentů v závislosti na regionu				
	<i>denně více šálků</i>	<i>denně 1 šálek</i>	<i>výjimečně</i>	<i>vůbec</i>
venkov	0%	72%	17%	11%
maloměsto	0%	50%	42%	8%
střední město	0%	54%	28%	18%
velkoměsto	1%	51%	30%	18%

➤ Otázka číslo 20 vyjadřovala názor respondentů, zda-li se domnívají, že se stravují podle zásad zdravého stravování. Žádný z respondentů neuvedl odpověď *nevím*.

Dá se říci, že se vyjádření respondentů, jak učitelů TV a učitelů neTV, tak ani v rámci regionů výrazně neliší. Zhruba 10% všech respondentů se stravuje zdravě, větší polovina se stravuje spíše zdravě. Třetina respondentů zásady zdravého stravování spíše nedodrжуje a okolo 5% učitelů je nedodrжуje vůbec. Ve srovnání žen a mužů jsou na tom podstatně lépe ženy, což je patrné z grafu.

graf č. 20



➤ Otázka číslo 21 měla nastínit, zda-li energetický příjem respondentů odpovídá zásadám zdravého stravování. Respondenti měli u každého jídla přiřadit procentuální část, kterou toto jídlo představuje v jejich celkovém příjmu potravy za celý den. Pokud energetická hodnota jídel v první polovině dne, tzn. snídaně, svačiny a oběda, tvořila dohromady 70% celkového příjmu, pak jsem respondentovy stravovací návyky označil za zdravé. Vzhledem k tomu, že lidé v České republice často nesnídají nebo snídají velice málo, mě zajímalo, kolik procent respondentů dostatečně snídá (viz. tabulka č. 9 „vydatná snídaně“). Podle lékařky Zuzany Brázdové (Radka Wallerová, MF Dnes 10.2.2006 ) představuje optimální snídaně 25–30%.

Některé odpovědi nebyly úplné, a proto jsem je nebyl schopen podle svého kritéria vyhodnotit. V neúplných odpovědích je zahrnuto 9% respondentů, kteří u některého druhu jídla uvedli pouze, že představuje největší příjem během dne. Dále 4% respondentů uvedly u nejvydatnějšího jídla procentuální vyjádření a u ostatních jídel neuvedly nic a u 3% dotazovaných byl součet procent větší než 100%. Na tuto otázku neodpověděli pouze 2 dotazovaní. Všechny tyto odpovědi jsem do interpretace nezahrnul.

tabulka č. 9

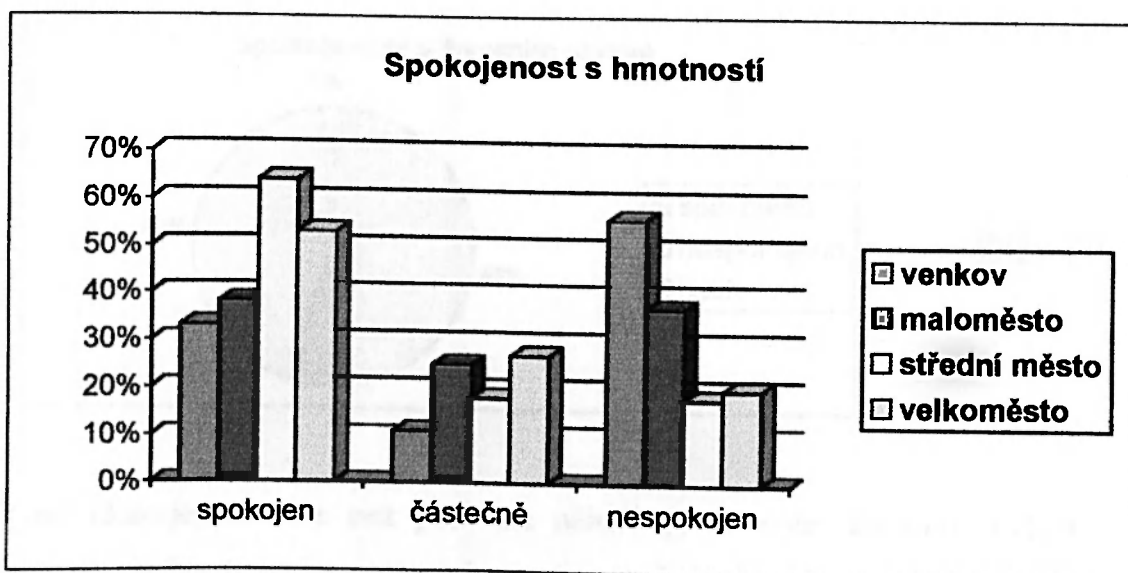
Procentuální část respondentů, jejichž energetický příjem v první polovině dne je 70% a více		
	<i>zdravé stravovací návyky</i>	<i>vydatná snídaně</i>
ženy	43,2%	16,8%
muži	30,6%	4,2%
učitelé TV	52,1%	20,8%
učitelé neTV	32,3%	10,4%
venkov	22,2%	11,1%
maloměsto	41,7%	5,6%
střední město	35,7%	7,1%
velkoměsto	43,2%	21,6%

Z tabulky je patrné, že nejčastěji výše uvedená kritéria splnili učitelé TV, následováni učiteli z velkoměsta a ženami. U žen tyto výsledky odpovídají zjištění z předešlé otázky, kde vyplynulo, že se ženy v 76% snaží dodržovat zásady zdravého stravování.

➤ V otázce číslo 22 mě zajímalo, jak respondenti vnímají svou hmotnost vůči své výšce a věku. Respondenti měli na výběr odpovědi: a) ano; b) částečně; c) ne.

Se svou hmotností je spokojeno 50% respondentů a nespokojeno 27%. V porovnání žen a mužů byly výsledky u všech možných odpovědí podobné (lišily se maximálně o 5%), přičemž více spokojeni byli muži. Učitelé tělesné výchovy byli spokojeni v 58% a nespokojeni v 21%, kdežto učitelé ostatních předmětů byli spokojeni ve 46% a nespokojeni 30%.

graf č. 21



Z grafu je evidentní, že nejčastěji hodnotí svou hmotnost jako optimální respondenti ze středního města a velkoměsta. Nejvíce nespokojených respondentů je naopak na venkově a v maloměstě, přičemž v maloměstě je stejná část respondentů spokojená.

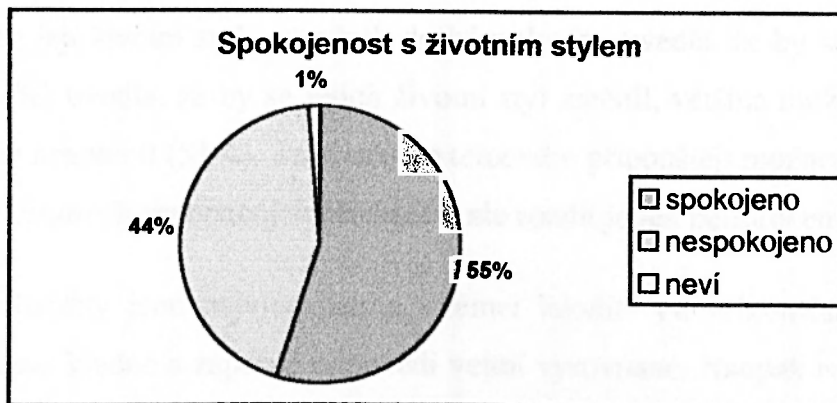
### 6.1.5 HODNOCENÍ VLASTNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Do této kapitoly jsou zahrnuty dvě poslední otázky, v odpovědích na ně má respondent hodnotit svůj vlastní životní styl.

➤ V otázce číslo 23 respondent vyjadřoval spokojenost, případně nespokojenost se svým životním stylem. V případě, že není spokojen, měl uvést důvody, které mu brání v tom, aby jeho život probíhal podle jeho vlastních představ. Na otázku neodpověděl jeden dotázaný, jeden uvedl, že neví.



graf č. 22



Graf ukazuje, že více než polovina učitelů je se svým životním stylem spokojená. Se svým životním stylem jsou více spokojení muži (69%) než ženy (47%). Vypadá to, že muži jsou většími optimisty než ženy. V rámci aporbačních skupin nejsou žádné výrazné rozdíly. Spokojenost vyjádřilo 58% učitelů TV a 53% učitelů neTV.

Také v rámci lokalit nejsou patrné žádné rozdíly. Spokojenost ve všech lokalitách vyjádřilo 53% – 58% respondentů, přičemž nejvíce spokojení jsou učitelé na maloměstě.

Příčiny neuspokojivého životního stylu shledávají učitelé ve špatném finančním ohodnocení své práce, ve velkém psychickém vypětí a stresu ve svém zaměstnání nebo v rodině, v přílišném pracovním vytížení a nedostatku volného času, na druhé straně i ve sklonu k workholismu, ve stereotypu, v nedostatku času obecně, v únavě, lenosti, pohodlí, nedostatku vůle, ale i v nedostatku kulturního vyžití.

➤ V poslední otázce, číslo 24, jsem se respondentů tázal, zda by se změnil jejich životní styl v případě, že by se přestěhovali do jiné lokality, do jiné obce (například z venkova do velkoměsta, z města na venkov apod.).

Na otázku neodpověděli tři dotázaní, čtyři uvedli, že neví.



Výsledky odpovědí jsou opět velmi vyrovnané. Polovina dotázaných uvedla, že by se její životní styl nezměnil, druhá polovina uvedla, že by se změnil. Většina žen (47%) uvedla, že by se jejich životní styl změnil, většina mužů naopak uvedla, že by se nezměnil (51%). Také učitelé tělocviku připouštějí možnosti změn více než učitelé ostatních aprobačních předmětů, ale rozdíl je jen pětiprocentní.

Rozdíly jsou nejvíce patrné v rámci lokalit. Ve velkoměstě a ve středním městě jsou kladné a záporné odpovědi velmi vyrovnané. Naopak na malém městě je 80% dotázaných se svým životním stylem spokojeno a v případě, že by se přestěhovali do jiné obce, jejich životní styl by se nezměnil. Odlišné hodnocení se objevilo u učitelů z venkova, kteří se v 60% domnívají, že jejich životní styl by se změnou bydliště změnil.

## 7. DISKUSE

Na základě získaných výsledků z jednotlivých otázek dotazníku mohu přistoupit k ověřování hypotéz, které jsem na začátku výzkumu stanovil.

První hypotézou (H1), kterou jsem si položil byl předpoklad, že u vybraného výzkumného vzorku učitelů převažují složky charakterizující zdravý způsob života. K zodpovězení této hypotézy jsem použil výsledků otázek číslo 6 a 17–21. Udělat jednoznačné rozhodnutí není jednoduché, neboť zdravý způsob života je podmíněn mnoha faktory, přičemž každý má rozdílný vliv. U některých komponent dokonce ani není vědecky prokázáno do jaké míry ovlivňují zdravý životní styl. Přes všechna tato úskalí si myslím, že výsledky mého výzkumu potvrzují tuto hypotézu pouze u učitelů tělesné výchovy. U ostatních skupin učitelů u většiny komponentů převažují znaky vypovídající o zdravém způsobu života. Ovšem na druhou stranu jsou tu takové, které se s nimi neslučují, jako například vyšší energetický příjem potravy v druhé polovině dne. U ostatních skupin učitelů tedy tato hypotéza nebyla potvrzena.

Druhou hypotézou (H2) byl předpoklad většího zaznamenání negativních faktorů působících na životní styl ve městech. K podložení této hypotézy jsem použil výsledků otázky číslo 4 a 21. Tato hypotéza nebyla potvrzena.

Třetí hypotézou (H3) jsem předpokládal větší zájem o pohybové aktivity ve městech než na venkově. Na základě výsledků otázek číslo 5, 6, 9 a 10, jsem dospěl k závěru, že tato hypotéza byla potvrzena. Učitelé ve větších městech tedy mají větší zájem o pohybové aktivity než učitelé na venkově, což může být způsobeno i věkovou skladbou.

Čtvrtou hypotézou (H4) jsem předpokládal, že příčinami většího zájmu o pohyb ve městech je větší výběr pohybových aktivit. Na základě výsledků otázky číslo 14 je evidentní, že ve městech respondenti pociťují mnohem větší spokojenost s nabízenými sportovními aktivitami. Rovněž je ve městech větší zájem o jejich vykonávání. Z výše uvedeného vyplývá, že tato hypotéza byla také potvrzena.

Pátá hypotéza (H5) předpokládá, že na venkově bude pohybový režim učitelů obsahovat více přirozené pohybové činnosti než různá tělesná cvičení a sporty. Na základě výsledků otázky číslo 12 se ukázalo, že ve velkoměstech mají učitelé různorodé sportovní zájmy a využívají možnosti k provozování nových a méně obvyklých sportů. Naopak učitelé na maloměstech a na venkově nejčastěji provozují sporty, které jsou tradiční, finančně a organizačně nenáročné. Na venkově je v oblibě zahrádkaření a údržba rodinného domu, což je dalším projevem přirozené pohybové aktivity. Z otázky číslo 4, oproti předpokladu, vyplynulo, že chůze je nejběžnějším druhem přepravy ve všech lokalitách, nejen pouze na venkově. Dá se říci, že daná hypotéza byla potvrzena, přestože s přirozenou formou pohybových aktivit se setkáváme ve všech regionech.

Šestá hypotéza (H6) ověřuje předpoklad, zda učitelé tělesné výchovy jsou více pohybově aktivní než učitelé ostatních předmětů. Tato hypotéza byla bezesporu potvrzena výsledky několika otázek z dotazníku (otázky číslo 6, 10 a 11).

Sedmá hypotéza (H7) se týkala předpokladu, zda se muži věnují pohybovým aktivitám více než ženy. Tato hypotéza byla potvrzena ve všech případech kromě učitelek tělesné výchovy ze středního města, které byly pohybově aktivnější než muži ze zmiňovaného regionu.

## 8. ZÁVĚRY

Při hledání odpovědi na otázku *Jaký je životní styl učitelů tělesné výchovy* jsem použil dotazník s 24 otázkami. O jeho vyplnění jsem požádal učitele tělesné výchovy i učitele ostatních vyučovacích předmětů na základních i středních školách. Dotazník jsem distribuoval v různých lokalitách – ve velkoměstech, ve středních městech, na maloměstech a na venkově. Polovina (51%) respondentů bylo z velkoměsta. Výzkumu se zúčastnilo celkem 144 učitelů různého věku. Převaha žen ve výzkumném vzorku byla jednoznačná (95:49), což je dáno i vysokou feminizací českého školství.

Při vyhodnocování odpovědí z dotazníků jsem zjistil, že učitelé všech aprobačních předmětů, muži i ženy, si ve svém životě nejvíce cení zdraví, dobrého rodinného zázemí a lásky a kvalitní práce. Učitelé z velkoměsta přikládají velký význam také přátelství. Otázkou číslo 13 bylo zjištěno, že i sportu a pohybovým aktivitám přikládají učitelé ve svém životě velký význam, ačkoli mezi životními hodnotami se sport objevil pouze u učitelů TV ve velkoměstě.

Sport je oblíbenou náplní volného času jak u učitelů tělesné výchovy, tak u učitelů ostatních vyučovacích předmětů, a to jak v rámci vesnice a maloměsta, tak v rámci středního města a velkoměsta. Žádný z učitelů tělesné výchovy neuvedl, že by sport byl jeho nejméně vykonávanou činností. Kromě sportu se učitelé ve svém volném čase rádi věnují četbě a koníčkům manuálního charakteru.

Pohybovým aktivitám věnují učitelé v letním období průměrně 12 hodin týdně, v zimním období pak o čtyři hodiny méně. Platí, že učitelé tělesné výchovy věnují pohybovým aktivitám v průměru o pět hodin týdně více než učitelé ostatních vyučovacích předmětů a že muži věnují pohybovým aktivitám v průměru o čtyři hodiny více než ženy. V rámci vymezených lokalit se výsledky nijak výrazně neliší. Výjimku tvoří střední město, kde pohybovým aktivitám věnují více hodin ženy než muži.

Během dne se učitelé ve všech lokalitách přepravují nejčastěji chůzí, důvodem je pravděpodobně i skutečnost, že škola, kde působí, je blízko jejich bydliště. Ve velkoměstech se učitelé z pochopitelných důvodů často přepravují i městskou hromadnou dopravou.

Učitelé sportují především proto, aby pečovali o své zdraví, proto, že sport jim přináší relaxaci a radost z pohybu. Více než polovina žen sportuje proto, aby si formovala a udržovala postavu, naopak muži formování postavy při sportování nepřikládají takový význam. Sportují proto, aby mohli být v kolektivu. Tyto odpovědi korespondují i s preferencí jednotlivých sportů. Muži mají v oblibě kolektivní (a převážně mužské sporty) sporty, jako fotbal, hokej, basketbal, ženy naopak upřednostňují fitness aktivity (aerobic, spinning apod.), při kterých sportují hlavně samy za sebe a formují si jimi svou postavu.

Nejvíce jsou se svou pohybovou aktivitou spokojeni učitelé ve velkoměstě, nejméně pak na venkově. Obecně, ve všech regionech, jsou učitelé s rozsahem své pohybové aktivity spíše nespokojeni a domnívají se, že není dostatečný k udržení jejich dobré tělesné kondice. Vzhledem k tomu, že učitelé TV ve svém volném čase preferují sport a pohybové aktivity, jsou také s množstvím své pohybové aktivity spokojeni více než učitelé neTV a myslí si, že toto množství je dostatečné k tomu, aby si udrželi dobrou tělesnou kondici.

Ukazuje se, že učitelská profese je časově i fyzicky náročné zaměstnání a všichni učitelé pocítují nedostatek času pro sportování, často jsou také unavení, což jim brání ve vykonávání pohybové aktivity ve svém volném čase. Pro řadu učitelů je sport nákladnou záležitostí (sportovní vybavení, poplatky apod.), a proto je nedostatek financí jedním z důvodů, který jim brání ve vykonávání pohybové aktivity v dostatečném rozsahu.

Výzkumem bylo zjištěno, že učitelé věnují pohybovým aktivitám více času v létě než v zimě. Přesto se otázkou číslo 10 ukázalo, že většina z nich provozuje pohybové aktivity pravidelně po celý rok. Muži se věnují pohybovým aktivitám

pravidelněji než ženy, a to jak ve městě, tak na venkově. Ve městě všeobecně pravidelně po celý rok více učitelů než na venkově a v maloměstech.

Výsledky šetření potvrdily předpoklad, že závodně, případně s vazbou na nějakou sportovní organizaci (TJ, FIT centrum, Sokol apod.), sportují více učitelé TV než učitelé ostatních předmětů. Obecně však převažuje tendence rekreačního sportování bez vazby na organizaci. Učitelé raději sportují sami, s rodinou či s přáteli. Výsledky nejsou příliš rozdílné ani v rámci lokalit.

Ukázalo se, že učitelé obvykle nejčastěji provozují ten sport, který mají ve velké oblibě. Oblíbené a zároveň nejčastěji provozované jsou ty sporty, které nejsou organizačně náročné. Tedy, takové, které lze provozovat individuálně, bez vazby na kolektiv, případně nějakou organizaci. Výjimku představuje oblibenost fotbalu na venkově.

Cyklistika, turistika a lyžování jsou jednoznačně nejvíce preferovanými sporty jak mezi učiteli tělesné výchovy, tak mezi učiteli ostatních předmětů. Tyto sporty mají také rádi jak muži, tak ženy. Ženy však také často provozují fitness aktivity (aerobic, spinning apod.).

V rámci regionů nebyly zjištěny žádné velké rozdíly. Jmenované sporty figurují na prvních třech místech ve všech lokalitách, pouze se obměňuje pořadí.

Nejoblíbenějším sportem ve všech sledovaných kategoriích je cyklistika. Důvodem může být skutečnost, že není finančně příliš náročná, lze ji provozovat individuálně, ale i s rodinou či přáteli. Cyklistice se lze také věnovat po převážnou část roku (hlavně v letním období, kdy mají učitelé dovolenou a tedy dostatek volného času), téměř v každém počasí. Důvodem je zajisté i to, že je tento v současnosti velmi módní sport podporován i státními a soukromými institucemi (zřizování cyklostezek, vydávání cyklistických map a průvodců apod.).

Většina učitelů (jak ženy, tak muži, jak učitelé TV, tak učitelé neTV) je spokojena s tím, jaké možnosti sportovního vyžití nabízí obec, ve které žijí, případně působí. Z porovnávání regionů je zřejmé, že se zmenšující se obcí se



snižuje i počet spokojených respondentů. Tento fakt je pochopitelný z hlediska možností venkova a maloměst. Vzhledem k tomu, že podle mínění většiny respondentů jejich obec nabízí dostatek příležitostí ke sportování, nemusí učitelé za svým oblíbeným sportem nikam dojíždět. Výjimku ve většině případů tvoří dojíždění za lyžováním.

Kdyby učitelé museli za svým sportem dojíždět mimo své bydliště, byl by to ve většině případů důvod, proč by daný sport neprovozovali. Výjimku tvoří učitelé z venkova, kteří jsou ochotní za svým oblíbeným sportem dojíždět.

V rámci hodnocení životosprávy a stravovacích návyků byly zjištěny překvapivé výsledky. Ačkoli se ženy snaží stravovat podle zásad zdravého stravování podstatně více než muži, pijí větší množství kávy, nepravidelně, za to však ve větším množství, pijí i alkoholické nápoje. Ženy také více než muži kouří.

Dalším překvapivým zjištěním byla skutečnost, že učitelé tělesné výchovy pijí alkoholické nápoje více a pravidelněji než učitelé ostatních předmětů, dokonce i více kouří.

V rámci lokalit bylo zjištěno, že nejvíce kuřáků je na venkově, kde se pije také nejvíce kávy. Souvislost můžeme spatřovat i ve věkovém složení respondentů – starší učitelé holdují kávě a cigaretám více než mladší. Nejvíce abstinentů je na maloměstě.

Zhruba polovina všech respondentů se stravuje spíše zdravě. Zásady zdravého stravování se snaží dodržovat především ženy. U žen, ale i u tělocvikářů tvoří dopolední příjem jídla (včetně oběda) 70% z celkového energetického příjmu. Uvedené skupiny tedy splňují vymezená kritéria zdravého stravování. Se svou hmotností je spokojeno 50% respondentů, což je relativně pozitivní výsledek. Více však jsou spokojeni muži než ženy. Se svou hmotností jsou spokojeni více i učitelé tělesné výchovy. Nejvíce nespokojených respondentů je na venkově a na maloměstě.

Většina učitelů se shoduje na psychické, fyzické, ale i časové náročnosti učitelského povolání. Obecně si stěžují na špatné finanční ohodnocení a na nedostatek času. Právě tyto skutečnosti jim neumožňují naplňovat svůj život podle vlastních představ a promítají se do jejich současného životního stylu.

Polovina učitelů se domnívá, že by se jejich životní styl v případě změny bydliště nezměnil, druhá polovina je přesvědčena o opaku.

Respondentům z města nejvíce chybí kontakt s přírodou, také ten by učitelé z venkova při změně bydliště nejvíce postrádali. Městští učitelé by naopak postrádali možnosti kulturního vyžití, kontakty s přáteli i všechny sportovní aktivity, které jim město nabízí.



## 9. LITERATURA

- Adamec, Teplý *Tělesná výchova, sport a pohybová rekreace v životě občanů ČSR*. Ústav pro výzkum kultury, Praha 1977
- Brewerová, S. *Vyvážená strava*. Nakl. Jan Vašut, Praha 1999
- Bursová, M. *Kompenzační cvičení*. Grada, Praha 2005
- Černoušek, M. *Psychologie životního prostředí*. Karolinum, Praha 1992
- Doleželová, M. *Zdraví a pohybová aktivita v životním stylu učitelů na ZŠ*. Diplomová práce, FTVS, Praha 1996
- Duben, R. a kol. *Sociální vývoj*. SPN, Praha 1987
- Encyklopedický slovník*, ODEON, Praha 1993
- Fojtík, I. *Pohybová aktivita jako součást životního stylu*. In: Sborník referátů z Národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století. FTVS UK, Praha 1997
- Fořt, P. *Výživa a zdraví*. Sport pro všechny, Praha 1995
- Fraňková, S. *Výživa a psychické zdraví*. ISV, Praha 1996
- Gavora, P. *Výzkumné metody v pedagogice*. Paido, Brno 1996
- Hlavičková, L. *Zdravý životní styl a pohybová aktivita v životě učitelů*. Diplomová práce, FTVS, Praha 1995
- Kárníková, R., Vaníčková, E. *Krize pohybového režimu školáků*, In: Tělesná výchova a sport mládeže. Ročník 60, 1994, č. 2, s. 35
- Kohoutek, R. *Základy sociální psychologie*. Brno, Akademické nakladatelství 1998, s. 50.
- Kohoutek, M. *Hodnotové orientace mládeže a možnosti tělesné výchovy a sportu*. In: Sborník referátů z Národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století. FTVS UK, Praha 1997
- Králová, A. *Životní styl učitelů a jejich vztah k pohybovým aktivitám dětí a mládeže*. Diplomová práce, FTVS, Praha 1996
- Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Portál, Praha 2001
- Kubálková, L. *Pohyb v prevenci a péči o zdraví*. FTVS UK, Praha 2000
- Kyriacou, C. *Klíčové dovednosti učitele*. Portál, Praha 1996, s. 5

- Ondrušková, M. *Životní styl mladých lidí v ČR*. Výzkumná zpráva Národního institutu dětí a mládeže MŠMT, Praha 1996
- Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J.: *Pedagogický slovník*, Portál, Praha 2003
- Průcha, J. *Pedagogický výzkum uvedení do teorie a praxe*. PedF UK, Praha 1995
- Rychtecký, A., Fialová, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Karolinum, Praha 2000
- Rychtecký, A. *Význam školní tělesné výchovy v utváření celoživotní pohybové aktivity*. In: Sborník referátů z Národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století. FTVS UK, Praha 1997
- Skalníková, M. *Sociální opora v profesi učitele jako projektivní faktor zvládnutí zátěže*. Diplomová práce, FF UK, Praha 2003
- Slepičková, I. *Sport a volný čas*. Karolinum, Praha 2000
- Slepičková, I. *Metodologické otázky výzkumu volného času dětí a mládeže*. In: Sborník referátů z Národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století. FTVS UK, Praha 1997
- Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost*. Academia, Praha 2005
- Sborník referátů z národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století. FTVS UK, Praha 1997, s. 11
- Šolcová, I. *Význam pohybové aktivity ve vztahu k psychickému stresu*. In: Podpora zdraví. Bulletin NCPZ Praha, r. 3, č. 2, NCPZ 1994
- Štech, S. *Co je učitelství a lze se mu naučit?* In: Pedagogika, č.44,1994, s.310-320.
- Štech, S. *Stát se učitelem*. Výzkumná zpráva. PedF UK, Praha 1995
- Teplý, Z. *Pohybové režimy dospělých*. UK, Praha 1990
- Teplý, Z. *Zdraví, zdatnost, pohybový režim*. Sport pro všechny, Praha 1994
- Tělesná výchova a sport mládeže. Ročník 61, 1995, č. 7
- Tělesná výchova a sport mládeže. Ročník 70, 2004, č. 4, s.44
- Tělesná kultura Sborník kateder tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství, svazek 24. Univerzita Palackého Olomouc, Olomouc 1993
- Vašutová, J. *Kapitoly z pedagogiky*. PedF UK, Praha 1998
- Wallerová, R. *Snídejte proč je důležité ráno jíst?* Mladá fronta Dnes, 10. 2. 2006, sešit E1

[www.cvvm.cas.cz](http://www.cvvm.cas.cz)

<http://zdravi.medicentrum.com/ed/0/do/diseases/koureni/?f=index&d=&pg=6>

<http://cd.ecmost.cz/data/zdravi/zivotstyl/zivotstylalkohol.htm>

NGV – Národní centrum podpory zdraví

PaM – Pedagogická fakulta

SS – střední škola

TV – tělesná výchova

TVEM – Tělesná výchova a sport střední školy

učitelé TV – učitelé tělesné výchovy

učitelé učTV – učitelé vyučující vyučovací předmět

UK – Univerzita Karlova

ZŠ – základní škola

## **10. SEZNAM ZKRATEK**

FTVS – Fakulta tělesné výchovy a sportu

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky

NCPZ – Národní centrum podpory zdraví

PedF – Pedagogická fakulta

SŠ – střední škola

TV – tělesná výchova

TVSM – Tělesná výchova a sport mládeže

učitelé TV – učitelé tělesné výchovy

učitelé neTV – učitelé ostatních vyučovacích předmětů

UK – Univerzita Karlova

ZŠ – základní škola

## 11. PŘÍLOHY

### Dotazník

Vážená paní, vážený pane, dostáváte do rukou dotazník, který je součástí diplomové práce s názvem *Životní styl učitelů tělesné výchovy*. Cílem dotazníku je získání údajů vypovídajících o současném stavu životního stylu učitelů tělesné výchovy i ostatních předmětů. Žádám Vás, abyste mi pomohli získat přesné a pravdivé informace, které budou použity jen pro zpracování diplomové práce. Dotazník je anonymní. Předem Vám děkuji za spolupráci a ochotu.

Není-li uvedeno jinak, vyberte a označte (zakroužkujte) jednu z uvedených možností. Pokud budete chtít svou odpověď změnit, původní odpověď škrtněte a zakroužkujte novou.

Pohlaví: žena  
muž

Vaše aprobace:

Věk:

1. Na jaké škole vyučujete?

- a) ZŠ            b) SŠ            c) víceletá gymnázia, nižší stupeň  
d) víceletá gymnázia, vyšší stupeň

2. Kde vyučujete?

- a) velkoměsto            (nad 100 000 obyvatel)  
b) střední město        (15 tis. – 100 tis. obyvatel)  
c) maloměsto            (do 15 000 obyvatel)  
d) venkov                (obce do 2 000 obyvatel)

3. Uveďte tři nejdůležitější hodnoty Vašeho života.

1. ....  
2. ....  
3. ....



9. Vyberte tři důvody, které vám brání ve vykonávání pohybové aktivity v dostatečném rozsahu, a seřaďte je podle důležitosti.

- a) zdravotní stav 1. ... {Doplňte a) až g)}
- b) nedostatek vůle, pohodlnost 2. ...
- c) nedostatek času 3. ...
- d) chybí kolektiv
- e) nezájem
- f) únava
- g) jiný důvod: .....

10. Vykonáváte pohybové aktivity pravidelně?

- a) ano, pravidelně - po celý rok
- b) ano, pravidelně - jen sezonně
- c) ne

11. Jakou formou provozujete pohybové aktivity?

- a) závodně (pravidelné tréninky, závody,...)
- b) rekreačně s vazbou na organizaci (TJ, FITcentrum, Sokol,...)
- c) rekreačně bez vazby na organizaci (sám, s přáteli,...)
- d) vůbec

12. Napište, kterým pohybovým aktivitám se věnujete

- a) nejraději 1 ..... b) nejčastěji 1 .....
- 2 ..... 2 .....

13. Jaký význam přikládáte pohybové aktivitě ve vašem životě?

(Ohodnoťte, 1 – největší význam, 5 – žádný význam)

1                      2                      3                      4                      5

14. Myslíte si, že ve vaší obci je dostatek příležitostí ke sportování?

- a) ano                      b) spíše ano                      c) spíše ne                      d) ne                      e) nevím

15. Musíte dojíždět za svým oblíbeným sportem mimo své bydliště?

- a) ano                      b) ne

16. Pokud byste se chtěli věnovat nějakému sportu, který by se však nedal vykonávat v místě vašeho bydliště a museli byste za ním dojíždět, byl by to důvod, abyste daný sport nedělali?

- a) ano              b) spíše ano              c) spíše ne              d) ne              e) nevím

17. Kouříte?

- a) ano, denně ... cigaret      (doplňte počet)  
b) příležitostně  
c) ne

18. Konzumujete alkoholické nápoje?

- a) ano, nepravidelně v malém množství  
b) ano, pravidelně v malém množství  
c) ano, nepravidelně ve velkém množství  
d) ne, jsem abstinent

19. Pijete kávu?

- a) ano, denně několik šálků  
b) ano, jeden až dva šálky za den  
c) mimořádně  
d) vůbec ne

20. Snažíte se stravovat podle zásad zdravého stravování?

- a) ano              b) spíše ano              c) spíše ne              d) ne              e) nevím

21. Odhadnete, které vaše jídlo má největší energetickou hodnotu? Pokuste se vyjádřit u každého jídla procentuální část.

- a) snídaně ...              c) oběd ...              e) večeře ...  
b) svačina ...              d) odpolední svačina ...              f) druhá večeře ...

22. Myslíte si, že vaše hmotnost je optimální k vašemu věku a výšce?



(Prosím, uveďte hodnoty: hmotnost = [kg] výška = [cm].)

a) ano                      b) částečně                      c) ne

23. Pokud nejste spokojen(a) se svým životním stylem, uveďte tři nejzávažnější důvody, které vám brání v tom, aby byl váš životní styl podle vašich představ.

a) spokojen(a)                      b) nespokojen(a)                      .....

.....

.....

24. Uveďte, jak by se pravděpodobně změnil váš životní styl, pokud byste se přestěhovali například z venkova do velkoměsta či z města na venkov atd.

a) nezměnil by se

b) změnil by se v                      (napište několik nejvýraznějších změn)

.....

.....

Ústřední knih.Pef UK



2592062783