

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Vliv velikosti bydliště na vztah dospělé populace k pohybové aktivitě a sportu

Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Kamil Kotlík, PhD.

Vypracoval:
Mikeš Kořínek

Praha, červen 2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu.

V Praze, dne

.....

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování autora

Děkuji PhDr. Kamilu Kotlíkovi, Ph.D., vedoucí mé diplomové práce, za odborné vedení práce, kritiku, rady, ochotu se mnou práci konzultovat.

Abstrakt

Název: Vliv velikosti bydliště na vztah dospělé populace k pohybové aktivitě a sportu

Cíle: Hlavním cílem práce je zjistit, zda má velikost bydliště vliv na vztah respondenta k pohybové aktivitě a sportu. Data z vybraných otázek, které se týkala pohybové aktivity a sportu byla vyhodnocena ve vztahu k jednotlivým velikostem bydliště respondentů.

Metody: 957 mužů a žen ze všech krajů České republiky ve věkovém rozmezí 15 a 91 let (průměrný věk 41 let) vyplnilo dotazník SFSPA (Sociální funkce sportu a pohybových aktivit). Nasbíraná data byla vyhodnocována ve vztahu k velikostem bydliště respondentů a to v kategoriích: od 500, 501-2000, 2001-5000, 5001-20000, 20001-50000, 50001-100000, 100000 a více obyvatel.

Výsledky: Výsledky nevykazují jasný trend, který by dokazoval, že čím větší sídelní jednotka, tím pozitivnější či negativnější vztah k pohybové aktivitě. Lze ale vyzorovat rozdílný vztah k PA u nejmenší (do 500 obyvatel) a největší kategorií rozdělení sídelních jednotek (100000 a více obyvatel), kde u otázek tázajících se na vztah jedince k PA, vždy častěji pozitivně odpovídali respondenti z největší sídelní jednotky. Provádění nesportovních aktivit (chůze, procházky se psem, uklízení, práce na zahrádce, rodinné vycházky a houbaření) se více věnují obyvatelé malých sídelních jednotek (do 500 obyvatel; 67 %) než těch velkých (100000 a více obyvatel; 34 %). Přírodu k PA využívají častěji obyvatelé malých sídelních jednotek (do 500 obyvatel; 52 %) než těch velkých (100000 a více obyvatel; 40 %).

Klíčová slova: pohybová aktivita, sport, dospělá populace, velikost bydliště, sídlo, motivace

Abstract

Title: The effect of size of residence on adult's attitude towards physical activity and sport

Objectives: The main aim for this thesis is to find out whether the size of the residence effects the attitude of adult population towards physical activities and sport.

Methods: 957 of men and women from each region of Czech Republic aged 15-91 (mean age 41) filled a questionnaire SFSPA (Social function of sports and physical activities). Collected data were evaluated in a relationship with size of a residence of the respondents in these categories: less than 500, 501-2000, 2001-5000, 5001-20000, 20001-50000, 50001-100000, 100000 and more inhabitants.

Results: The results don't show any clear trend that could prove the fact that the bigger the size of the residence, the more positive or negative relationship there is of its inhabitants towards physical activity (PA). There is a constant difference though between the smallest size of the residence (small villages; less than 500 inhabitants) and the biggest size of the residence (big cities; 100000 and more inhabitants), where data from questions related to PA relationships are always more positive from probands of big cities then from small villages. Non-sportive activities (walking, dog walking, cleaning, gardening, family walks and mushroom picking) are more popular within inhabitants of the smallest size of the residence (less than 500 inhabitants; 67 %) than of the biggest size of the residence (more than 100000 inhabitants; 34 %). PA is done in the nature more by inhabitants of the smallest size of the residence (less than 500 inhabitants; 52 %) than of the biggest size of the residence (more than 100000 inhabitants; 40 %).

Keywords: Physical activity, sports, adult population, size of the residence, residence, motivation

Obsah

1 Úvod.....	8
2 Teoretická část	10
2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA	10
2.1.1 Pohybová inaktivita.....	12
2.1.2 Faktory ovlivňující motivaci k pohybové aktivitě	13
2.1.3 Pohybová aktivita a prostředí.....	16
2.1.4 Pohybová aktivita a obyvatelé ČR	17
2.1.5 Měření pohybové aktivity	19
2.3 Velikost bydliště	24
2.3.1 Zastavěné prostředí	24
2.3.2 Velikostní struktura obcí v České republice	24
3 Cíle a úkoly práce, hypotézy	27
3.1 Cíle práce	27
3.2 Úkoly práce	27
3.3 Vědecké otázky	27
3.4 Hypotézy práce.....	27
4 Metodika práce.....	28
4.1 Výzkumný soubor	28
4.2 Dotazník SFSPA	29
4.3 Analýza dat	31
5 Výsledky	32
6 Diskuse.....	55
7 Závěr	62
Seznam použité literatury.....	64

1 ÚVOD

Téměř jakákoliv pohybová aktivita je zdravější než žádná pohybová aktivita. Pohyb patří mezi nejzákladnější činnosti a projevy živého organismu, nevyjímaje člověka. Už od počátku fylogeneze je pohyb pro člověka nezbytným prostředkem k přežití. V pravěku byl pohyb potřeba k obstarání potravy, k lovu, sběru, stavění táborů, únikem před nebezpečím. V současné době význam pohybové aktivity u člověka netkví pouze v přemísťování se z místa na místo, ale také působí jako prevence vzniku řady neinfekčních civilizačních onemocnění. Stejně jako odebrání jakékoliv jiné fundamentální přirozenosti člověka, odebrání, či zanedbání pohybu dopadá na člověka negativně z mnoha stran. Kanadská studie zjistila, že pohybově inaktivní lidé mají větší sklony k úzkostným stavům než lidé, kteří se pohybové aktivitě věnují pravidelně (Lesser, 2020). Pohyb tedy neovlivňuje pouze biologickou stránku člověka, ale i psychickou a sociální.

Postupem času se pohyb stal mimo jiné předmětem výchovy dětí a mládeže. Ve starověku byl pohyb součástí přípravy k vojenské činnosti, následně byl vnímán čím dál více jako součást zábavy, hry a soutěžení. V současné době je pohyb a tělesná výchova neodmyslitelnou součástí výchovy na každé škole.

S vývojem moderní společnosti, strojů, dopravních prostředků a technologií, často zůstává pohyb zanedbáván. U prací a řemesel, kde bylo dříve potřeba vynaložení lidské síly, dnes často stačí zmáčknout pár tlačítek. Při každodenní cestě do práce či školy místo chůze upřednostňujeme sezení v dopravních prostředcích. Socializaci, jako například hraní si dětí na hřištích, v dnešní době nahrazuje sezení u počítačů, televizí nebo komunikace na sociálních sítích. Tyto faktory vedou k pohybové inaktivitě a k negativním následkům, jako je například řada kardiovaskulárních onemocnění, obezita, diabetes, ortopedické potíže, ale také možné problémy psychické, mentální a sociální.

Mimo jiné faktory může pohybovou aktivitu v současnosti ovlivňovat také prostředí, ve kterém žijeme, a to jak pozitivně, tak negativně. Tomuto tématu, přesněji

faktoru velikosti bydliště, se věnuji ve své diplomové práci. Rozdíl ve velikosti bydliště totiž určuje rozmanitost a dostupnost různých pohybových aktivit. V obcích s nízkým počtem obyvatel a tím pádem i malou rozlohou, sice nenajdeme stejný počet sportovních středisek, jako ve městech, ale zato je pro obyvatele mnohem dostupnější příroda, ve které lze provozovat nejrůznější druhy pohybových aktivit. Každé zastavěné prostředí má tedy své výhody a nevýhody. Cílem mé diplomové práce je zjistit z dat dotazníku SFSPA, jak se liší názory na pohybovou aktivitu u obyvatelů jednotlivých sídelních jednotek podle velikostí. Jaké druhy pohybových aktivit obyvatelé těchto obcí provádí nejčastěji a v jakém prostředí je provádí.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA

Nespočet studií prokázalo, že pravidelná pohybová aktivita (dále jen PA) člověku přináší důležité benefity, a to převážně v těchto oblastech:

- podporuje imunitní systém
- zabraňuje vzniku nemocí jako je cukrovka, rakovina a kardiovaskulární onemocnění
- zlepšuje společenskou konektivitu
- zlepšuje kvalitu života
- přispívá k podpoře ekologické udržitelnosti prostředí
- předchází vzniku obezity a aktivně ji redukuje
- snižuje klidový krevní tlak
- zlepšuje cirkulaci krve v celém těle
- vytváří a podporuje dobrou náladu
- zlepšuje koordinaci, svalovou sílu a rovnováhu

(WHO, 2010; Miles, 2007; Bouchard, Blair a Hanskell, 2007; Fojtík, 2010)

Oja (2010) definoval čtyři základní principy efektu PA:

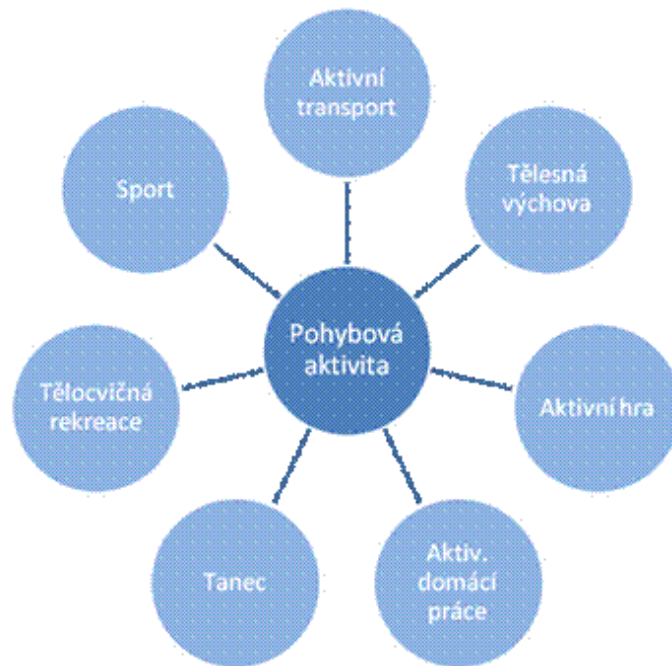
- jakákoliv PA je lepší, než žádná PA
- efektivnost mnoha zdravotních benefitů se zvyšuje s intenzitou, frekvencí a/nebo trváním PA
- zdravotní benefity z provádění PA převyšují zdravotní rizika PA
- zdravotní benefity PA jsou do jisté míry nezávislé na věku, pohlaví, rasové příslušnosti

Je tedy jasné, že PA je pro člověka velmi důležitá, a to ve všech životních etapách. Dětství a dospívání jsou klíčovými obdobími, kdy se mimo jiné utváří vztah a postoj dětí a mládeže k PA (Sigmundová, 2012). Je prokázána větší pravděpodobnost toho, že se mladý sportovní člověk udrží pohybově aktivní také v dospělosti a stáří (Kalman, 2009), což je důležité nejen pro jednotlivce, ale i pro společnost. Děti jsou ve spojení s

PA ohroženou skupina, a to kvůli stále více rozšířenějšímu sedavému způsobu života – počítač, televize, hromadná doprava. Vedení dětí po cestě k aktivnímu rozvoji a ochraně tělesného, psychologického a sociálního zdraví a odpovědnosti za něj, je jednou z hlavních priorit současného edukačního trendu ve školách (Sigmundová, 2012).

PA je pojem velmi široký a obecný a není jednoduché jej úzce definovat. S jednou z nejširších a nejvíce používaných definicí přišel Caspersen v roce 1985, říká, že PA je jakýkoliv tělesný pohyb provedený za pomoci kosterního svalu, při kterém se spotřebovává energie. Caspersenův článek byl a je velmi často citovaný a jeho definice PA se objevuje v mnoha studiích a článcích. Při hlubší rešerši se lze setkat s jen pár úpravami Caspersenovi definice. World Health Organisation (WHO) pozměnilo konec definice z „při kterém se spotřebovává energie“ na „ke kterému je potřeba energie“. (Piggin, 2020). U.S. Department of Health Human Services (1996) definuje PA jako tělesný pohyb zapříčiněný kontrakcí kosterních svalů, při kterém bylo vydáno více energie než při bazálním metabolismu. I s menšími změnami je zjevné, že všechny definice se zaměřují na tělesný pohyb, kosterní svalstvo a výdej energie. Všechny tyto složky ale kvůli neúplnosti a limitaci napadá Piggin (2020) a to následovně. „Zaprvé, frazeologie „jakýkoliv tělesný pohyb“ může být užitečná v klinickém prostředí, ale nevědomky depersonalizuje aktivitu. Za druhé, myšlenka, že pohyb „produkuje kosterní svaly“ také omezuje oblast zkoumání na úzké biomechanické charakteristiky, místo toho, aby zohledňoval to, že pohyb provádí uvědomělý, motivovaný člověk. Za třetí, argument, že fyzická aktivita „má za následek energetický výdej“ opomíjí vše ostatní, co může vyplývat z PA a co může být PA vytvořeno.“ Pro vědecké účely je důležité, aby byla PA měřitelná, k tomu napomáhají tzv. FITT charakteristiky – frekvence, intenzita, typ a trvání (Barisic, 2011). Lidé s nízkým podílem PA a vysokým podílem pohybové inaktivity jsou označováni jako „sedaví“ nebo jako lidé se „sedavým způsobem života“ (Sigmundová, 2012).

Pojem PA by také neměl být zaměňován za pojem sport, jedná se o jednu z podkategorií PA (viz obr. č. 1)



Obrázek 1 Schéma PA dle SIGPAH (Strategic Intel-Government Forum on Physical Activity and Health, 2004)
(Dostupné z: <https://www.vemeste.cz/2011/04/mladsi-skolni-vek/>)

Ať je definice široká nebo užší, je jasné, že PA není jen o přemístování jednotlivých segmentů těla po osách. Pohyb má vždy také důvod a svůj cíl a vztahuje se k prostředí, kultuře, emocím, náladě, zážitkům, prožitkům. Tyto vztahy jsou oboustranné, z emocí může vzniknout pohyb a z pohybu můžou vzniknout emoce, stejně jako z pohybu může vzniknout prostředí a z prostředí může vzniknout pohyb.

2.1.1 Pohybová inaktivita

Pohybová inaktivita (dále jen PI) je považována za jeden z hlavních globálních problémů, negativně ovlivňující veřejné zdraví lidí ve 21. století (Kohl, 2012, Kruk, 2014). PI zvyšuje riziko vzniku následujících chorob:

- diabetes druhého typu
- kardiovaskulární onemocnění
- osteoporóza
- obezita
- některé druhy rakoviny (prsů, tlustého střeva, konečníku)

(Kruk,2014, Hu et al. 2001, WHO, 2005)

Faktory, které v současné společnosti ovlivňují PI jsou spjaté s globální urbanizací světa. Rishiraj (2013) mezi tyto faktory řadí změny v městských prostředích, mechanizaci a zjednodušení domácích prací, podmínky na pracovišti a každodenní dopravu. Tyto faktory vedou k poklesu každodenního výdeje energie a pokud není výdej kompenzován a člověk neprovádí PA dle doporučení WHO, tedy alespoň 30 minut týdně střední intenzity alespoň 5 dní v týdnu nebo alespoň 25 minut intenzivního aerobního cvičení 5x nebo více dní v týdnu (WHO, 2010) je považován za pohybově inaktivního.

2.1.2 Faktory ovlivňující motivaci k pohybové aktivitě

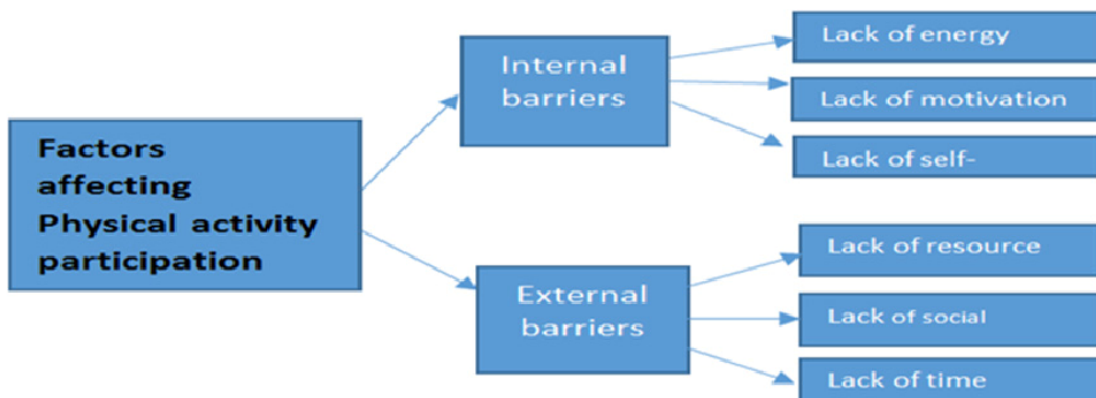
K udržení pravidelnosti PA je důležitá motivace. Je mnoho vnějších a vnitřních faktorů, které motivaci ovlivňují a každého jedince může motivovat něco jiného. Mezi negativní faktory, ovlivňující motivaci k PA patří nedostatek času (např. kvůli práci, mateřství, rodinné vytíženosti), lenost, nezáměr, zdravotní stav nebo věk.

Motivaci definuje pedagogický slovník jako souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které:

- vzbuzují, aktivují, dodávají energii lidskému chování a prožívání
- směřují toto prožívání a jednání určitým směrem
- řídí jeho průběh, způsob, dosahování výsledků
- ovlivňují též způsob reagování jedince na jeho jednání, prožívání i jeho vztahy k ostatním lidem a světu

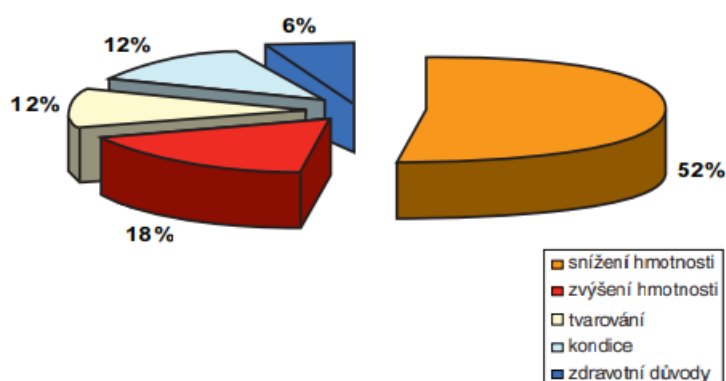
(Průcha, Walterová, Mareš, 2008)

Endozo (2019) rozděluje faktory negativně ovlivňující motivaci k pohybové aktivitě na vnitřní a vnější bariéry (viz. obr. 2). Mezi vnitřní bariéry řadí například nedostatek energie či motivace a mezi vnější bariéry řadí například nedostatek času či nedostatek socializace.



Obrázek 2 Faktory ovlivňující provádění PA (Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/Current-Exercise-Habits-and-Factors-Affecting-Among-Endozo/19e17ba84e99c265aee10b21f022c2e3b4738215>)

Mezi nejsilnější motivy patří potřeby vyvolané pocitem nedostatku (Sekot, 2015). U jednotlivých sociálních skupin převažuje jiná motivace, studie Stackeové (2008) zjišťovala motivaci k PA u návštěvníků fitness center. Dominantním motivem u této skupiny bylo snížení tělesné hmotnosti, na druhém místě pak zvýšení tělesné hmotnosti (viz. graf č. 1).



Graf 1 Motivace k pohybové aktivitě u návštěvníků fitness center (Dostupné z: <https://1url.cz/Yrdcl>)

PA, a přístup a motivace k ní, je ovlivněna řadou faktorů. Trost a kol. (2003) se ve své studii věnovali determinování nejčastěji se objevujících faktorů ovlivňujících PA, ve studiích týkajících se tohoto tématu mezi roky 1998 a 2000. Nalezené jednotlivé faktory rozdělují do pěti kategorií:

- demografické a biologické faktory
- psychologické, emoční a kognitivní faktory
- dovednosti a rysy osobnosti a chování

- sociální a kulturní faktory
- faktory fyzického prostředí

Tyto faktory mohou PA ovlivňovat jak pozitivně, tak negativně.

Do kategorie demografické a biologické faktory patří například věk a pohlaví, což jsou nejčastěji zmiňované demografické faktory ovlivňující PA. Dospělí jsou motivováni nejčastěji zdravotními benefity PA, u dětí a mládeže je to spíše potřeba samotného pohybu. (Sekot, 2015). Dalším faktorem je také manželství, na kterém se studie nedokážou shodnout, zda ovlivňuje PA pozitivně, či negativně (Hull a kol., 2010; Rapp, 2013). Jednoznačně negativní vliv na PA má nadváha a obezita, těmito tématy se nejen na území České republiky zabýval Bunc (2007). Upozorňuje na fakt, že na světě je více obézních lidí než lidí trpících hladem. Obezita také zkracuje život o 7 let a v kombinaci s inaktivitou až o 9. Toto zjištění je alarmující, jelikož obezita je jedním z nejčastějších faktorů negativně ovlivňující motivaci k PA.

Mezi další konkrétní demografické a biologické faktory patří etnikum, vzdělání, bezdětnost, dědičnost, socioekonomický status, finanční příjem, historie zranění a vysoký risk srdečního onemocnění (Trost, 2003).

Do kategorie psychologické, emoční a kognitivní faktory patří postoj, překážky k PA, požitky z PA, očekávaný přínos PA, hodnota výsledků z PA, kontrola chování, znalost cvičení a zdraví, psychické zdraví, či sebemotivace a vůle. Jedinec, který věří ve své fyzické schopnosti vykazuje stabilní schopnost pravidelné PA. Silným faktorem negativně ovlivňující PA jsou překážky k PA, mezi nejčastější překážky patří například nedostatek času, nechuť, strach z pádu/úrazu, obava z námahy, pocit tělesné slabosti, špatné počasí a nedostatek cvičebních partnerů (Trost, 2003).

Rysy chování a dovednosti je kategorie obsahující faktory jako například pohybové návyky z dětství a dospělosti, současné cvičební návyky, alkohol, kouření, dietní návyky a schopnost zvládnutí překonávání překážek k PA. Studie ukazují pozitivní vlivy zdravých dietních návyků na PA, a naopak negativní vlivy kouření na PA (Trost, 2003).

Mezi sociální a kulturní faktory patří například podpora ze strany společnosti (přítel, rodiny, kolegů, trenéra...), což je v mnoha studiích spojováno s velmi

pozitivním vlivem na jedince a PA. Mezi další konkrétní faktory z této kategorie patří skupinová soudržnost, vliv rodiny, vliv lékařů nebo sociální izolace.

Významnou skupinou faktorů ovlivňující PA jsou faktory fyzického prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje. Vliv na individuální úrovni zjistily studie v souvislosti s faktory jako dostupnost cvičebních pomůcek pro cvičení doma, přístupnost sportovních zařízení v okolí domova, spokojenost s rekreačními zařízeními, vliv prostředí, ve kterém se jednotlivec vyskytuje (bezpečnost okolí, geografie terénu v okolí bydliště, časté pozorování ostatních při fyzické aktivitě a příjemnost působení okolí). Booth a kol. (2000) ve své studii objevila důležitost vlivu prostředí na PA starších jedinců. Dostatek přátel pravidelně provozující PA, bezpečné prostředí pro pohyb a možnost dostupnost parku v blízkosti bydliště byly shledány jako faktor velmi pozitivně ovlivňující motivaci seniorů k PA.

2.1.3 Pohybová aktivita a prostředí

Globalizace a urbanizace vytvořily prostředí, které redukuje PA populace, což vede k dysbalanci mezi příjmem a výdejem energie (Malik, Willett a Hu, 2013). Na pohybovou aktivitu má globálně vliv nezastavitelný progresivní vývoj technologií. Nástup hromadné dopravy absolutně potlačil náš fundamentální způsob dopravy – chůzi (Hodaň, 2000). Pro zachování zdravého životního stylu je třeba tuto ztrátu kompenzovat. Je prokázáno, že pozitivní vliv na zdravotní stav přináší už pouhých 60 minut středně zatěžující pohybové aktivity denně u mladých lidí a u dospělých a seniorů dokonce 30 minut denně (WHO, 2010).

Předmětem mnoha studií je vliv zastavěného prostředí na zdraví a PA, jelikož urbanizace je neustále se zrychlující proces, který upravuje prostředí kolem nás. Změny prostředí mají významný vliv na PA a zdraví obyvatel. WHO (2010) uvádí, že vhodné prostředí může pozitivně ovlivnit PA obyvatel, a to zejména ve velkých městech. Vhodné zastavěné prostředí si představujeme jako prostředí s dostatečným množstvím různých sportovních a rekreačních zařízení, ve kterých budou obyvatelé rádi trávit svůj volný čas (Rubín, 2018).

Častým předmětem studií v tématu vlivu prostředí na PA je vliv prostředí na „chodeckost“ obyvatel. Je totiž prokázáný přímý vztah mezi objemem chůze a výskytem některých civilizačních chorob. Také Evropská unie vydala vyjádření, ve kterém upozorňuje na fakt, že městské prostředí, které vyzývá k používání motorových vozidel k dopravě, může snížit PA obyvatel, což může mít za následek rozvoj nadváhy a obezity (EU Pshysical Activity Guidelines, 2008).

Studie odkrývají vztahy mezi jednotlivými faktory prostředí a pohybovou aktivitou. Humpel (2002) ve své přehledové studii vyzdvihuje tyto faktory:

- faktory dostupnosti sportovišť a míst pro PA
- možnosti účastnit se PA
- estetické atributy

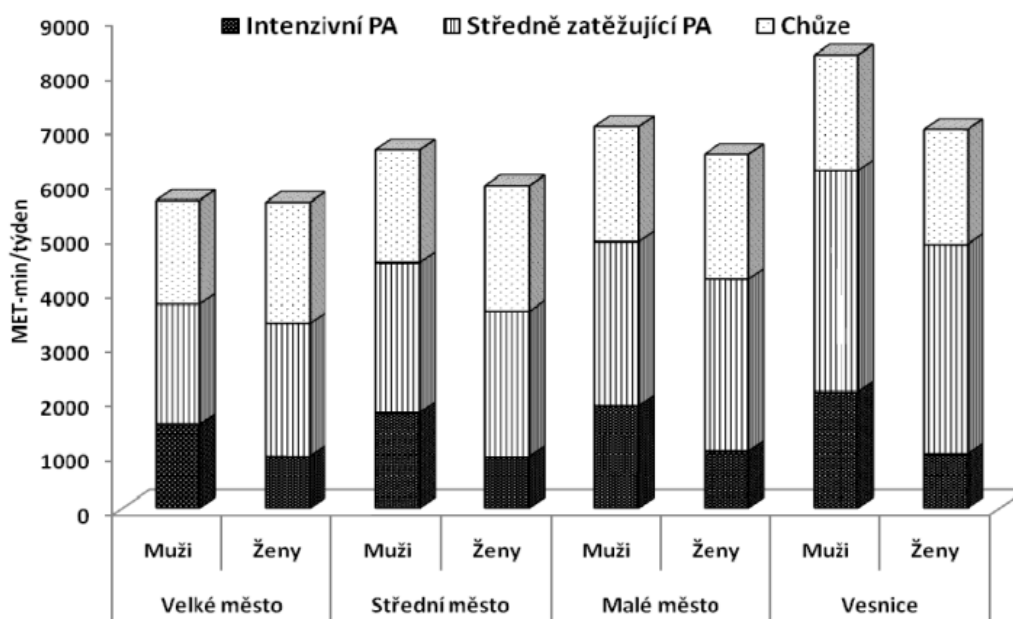
Zabýval se také vlivem počasí a bezpečnosti prostředí. Tyto faktory ale neprokázaly významný vliv na PA.

2.1.4 Pohybová aktivita a obyvatelé ČR

Monitorování stavů a trendů v PA je nezbytné v rámci sledování úrovně a vývoje obecného zdraví, kultury a sportu obyvatel ČR (Frömel, 2011).

Důležitost a zdravotní benefity PA bohužel stále nejsou v širokém povědomí mezi obyvateli České republiky. Velká část obyvatel si není vědoma negativních důsledků pohybové inaktivity. Mitáš a Frömel (2011) toto odůvodňují tím, že Česko je součástí střeoevropských států patřících do bývalého „komunistického bloku“. Říkají, že životní úroveň obyvatel ČR je pod průměrem Evropské unie a od toho se také odvíjí přístup Čechů ke zdravému životnímu stylu. Toto tvrzení vyvrací studie Baumana (2009), která porovnávala PA 20 světových zemí a uvádí, že Česká republika patří mezi pět nejaktivnějších zemí, kterým se studie věnovala, tedy společně s USA, Kanadou, Novým Zélandem a Austrálií. Mitáš a Fömel se ve své studii se zabývali rozdíly v míře a intenzitě PA u Čechů ve vztahu k jednotlivým regionům a velikostem bydliště (kraj hlavní město Praha nebyl do regionálních analýz zahrnut). Na regionálních úrovních nebyly zaznamenány signifikantní rozdíly, nejnížší hodnotu PA vykazovali obyvatelé Ústeckého a Moravskoslezského kraje, nejvíce pak obyvatelé Pardubického,

Královéhradeckého kraje a Vysočiny. Zajímavější výsledky přineslo porovnávání velikostí sídel. Obyvatelé menších sídel (muži i ženy) vykazují vyšší míru PA.



Vysvětlivky:

Velké město – sídlo s více než 100000 obyvateli

Střední město – sídlo s 30000–100000 obyvateli

Malé město – sídlo s 1000–29999 obyvateli

Vesnice – sídlo s méně než 1000 obyvatel

Graf 2 Mitáš a Frömel, *Pohybová aktivita dospělé populace České republiky: Přehled základních ukazatelů za období 2005-2009* (Dostupné z: <https://www.telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2011/01/01.pdf>)

Kohout a Mitáš (2013) ve své studii zaměřenou na vliv podmínek prostředí na PA obyvatel Olomouce a přilehlých obcí přišli na to, že pohybově aktivnější jsou obyvatelé městské zástavby. Co se týče rozdílnosti napříč všemi regiony ČR, nebyly nalezeny významné rozdíly v četnosti PA (Mitáš, 2011).

Sigmundová (2011) ve své studii, ve které mapovala změny v PA u české populace s devítiletým rozdílem (2002-2011), identifikovala pokles PA (až 3,6krát), který korespondoval s rychlým nárůstem počtu domácností s počítačem s připojením k internetu a nárůstem počtu automobilů. V současné době se také studie zabývají vlivem sociálních médií na PA populace. Využívání sociálních médií totiž vyžaduje aktivní obsluhování telefonu nebo počítače, což souvisí se sedavým stylem života a PI. Zároveň jsou sociální média jedno z účinných médií k propagaci a osvětě zdravého životního stylu a PA. Stück (2017) se ve své studii zabýval vztahem mezi používáním

sociálních médií PA u studentů. Zjistil, že mezi obecně pohybově aktivními studenty bylo časté používání sociálních sítí spojené s vysokou pravděpodobností intenzivního každodenního cvičení. Zároveň u studentů se sedavým zaměstnáním bylo časté používání sociálních médií spojeno s nižší pravděpodobností intenzivního každodenního cvičení. Je tedy zřejmé, že sociální média mohou mít pozitivní i negativní vliv na PA.

Pochopitelně má u Čechů na četnost pohybové aktivity vliv také věk. Frömel (2006) ve své studii zjistil, že u starších jedinců klesá čas věnovaný PA. Přesněji dospělá populace v letech 35-49 a 50-64 vykázala větší pravděpodobnost ve spádu do kategorie nízké PA, spíše než mladší dospělá populace v letech 20-34 (Sigmundová, 2011). Frömel (2006) také uvádí, že muži jsou v ČR obecně pohybově aktivnější než ženy a s věkem se snižuje zapojení jedinců do organizované PA.

2.1.5 Měření pohybové aktivity

Způsobů měření PA je mnoho, všechny se ale opírají o doporučenou míru pohybové aktivity a určitou intenzitu, kterou nastavila WHO (viz. obr. č. 2). Ta také rozdělila kategorie pro jednotlivé skupiny populace a upravila doporučení také na národní úrovni. Co měřit je tedy jasné, vytvořit ale dostatečně validní a reliabilní průzkum, který koreluje s cíli a s designem výzkumu, je pro vědce často výzva (Sylvia, 2014).



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).
For more information, visit: www.who.int/health-topics/physical-activity



Obrázek 3 Doporučená míra PA (Dostupné z: <https://www.who.int/multi-media/details/who-guidelines-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour>)

Samotný způsob měření se liší podle sledovaných proměnných (typ PA, její délka nebo frekvence) a jednotek měření (čas, intenzita, kalorie) (Stará, 2017; Sylvia, 2014).

Mezi nejčastěji používané způsoby sběru dat ohledně PA jsou self-report dotazníky, které spoléhají na vybavovací schopnosti dotazovaného (Castillo-Retamal, 2011). Jejich výhodou jsou:

- nízké náklady
- snadnost administrace
- přesnost při měření intenzivní PA
- rozdělení a určení jednotlivých intenzit PA
- poskytování kvalitativních detailů o PA
- hodnocení jednotlivců ale i skupin v jejich PA
- jednoduchost v porovnávání výsledků jednotlivců či skupin

Mezi nevýhody patří:

- malá robustnost ve měření střední a lehké PA
- nemožnost měření energetického výdeje
- vnější faktory (schopnost špatného vyjadřování se a vybavování si jednotlivců, zaujatost)

(Sylvia, 2014)

Self-report dotazníky jsou významně reliabilnější při měření skupin, spíše než při měření jednotlivců (Corder, 2009). Mezi nejpoužívanější dotazníky na PA patří Modifiable Activity Questionnaire (MAQ), dotazník, který zaznamenává frekvenci a trvání různých úrovní fyzické aktivity zaměřen na měření aktivity ve volném čase. (Kriska, 1990). Nalším rozšířeným dotazníkem je Previous Week Modifiable Activity Questionnaire (PWMAQ), ten hodnotí volnočasové PA za posledních 7 dní. Sleduje čas strávený sledováním televize, neprofesionální používání počítače a míru nečinnosti v důsledku zdravotního postižení (Gabriel, 2010). Recent Physical Activity Questionnaire (RPAQ) je dotazník vytvořený tak, aby u dotazovaného zjistil PA v každodenním životě za poslední 4 týdny (Besson, 2010). International Physical Activity Questionnaires (IPAQ) je asi nejrozšířenější dotazník na PA. Měří PA u lidí ve věku 15 až 69 let. IPAQ bývá využíván jak klinicky, tak v populačních výzkumech a je uzpůsoben tak, aby dokázal porovnávat úrovně PA mezi populacemi na mezinárodní úrovni (Craig, 2003). Anglickou zkrácenou verzi dotazníku IPAQ uvádím jako příklad na obr. č. 4. Previous Day Physical Activity Recall (PDPAR) je dotazník tazající se na PA dětí z předchozího dne, konkrétně na PA vykonávanou po vyučování (Weston, 1997). 7-day Physical Activity Recall (PAE) je polostrukturovaný rozhovor, při kterém se snažíme odhadnout čas jednotlivce strávený PA a silovými aktivitami za posledních 7 dní (Blair, 1985).

- 1a. During the last 7 days, on how many days did you do **vigorous** physical activities like heavy lifting, digging, aerobics, or fast bicycling?

Think about *only* those physical activities that you did for at least 10 minutes at a time.

_____ days per week ⇨

or

none

- 1b. How much time in total did you usually spend on one of those days doing vigorous physical activities?

_____ hours _____ minutes

- 2a. Again, think *only* about those physical activities that you did for at least 10 minutes at a time. During the last 7 days, on how many days did you do **moderate** physical activities like carrying light loads, bicycling at a regular pace, or doubles tennis? Do not include walking.

_____ days per week ⇨

or

none

- 2b. How much time in total did you usually spend on one of those days doing moderate physical activities?

_____ hours _____ minutes

- 3a. During the last 7 days, on how many days did you **walk** for at least 10 minutes at a time? This includes walking at work and at home, walking to travel from place to place, and any other walking that you did solely for recreation, sport, exercise or leisure.

_____ days per week ⇨

or

none

- 3b. How much time in total did you usually spend walking on one of those days?

_____ hours _____ minutes

The last question is about the time you spent **sitting** on weekdays while at work, at home, while doing course work and during leisure time. This includes time spent sitting at a desk, visiting friends, reading traveling on a bus or sitting or lying down to watch television.

4. During the last 7 days, how much time in total did you usually spend *sitting* on a week day?

_____ hours _____ minutes

This is the end of questionnaire, thank you for participating.

This is the final **SHORT LAST 7 DAYS SELF-ADMINISTERED** version of IPAQ from the 2000/01 Reliability and Validity Study. Completed May 2001.

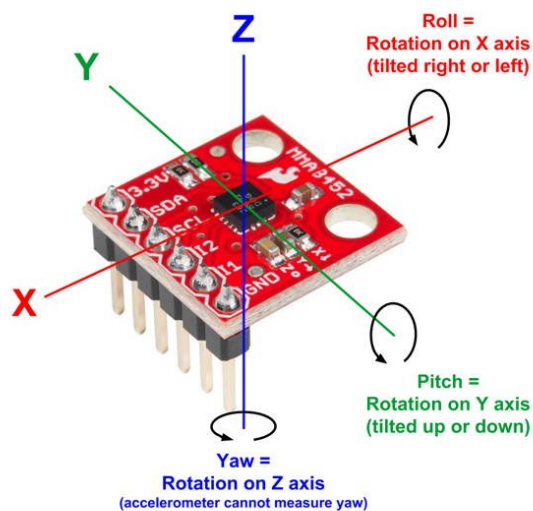
Obrázek 4 Zkrácená verze dotazníku IPAQ (Dostupné z: https://www.researchgate.net/figure/International-Physical-Activity-Questionnaire-short-form-IPAQ-SF_fig1_275642934)

Dalším populárním způsobem sběru dat o PA jsou self-report deníky. Ty poskytují detailní data v reálném čase a mohou obejít některé nedostatky dotazníků (horší vybavování a paměť respondentů). Jeden z takových široce používaných deníků je

Bouchar's Physical Activity Record (BAR) (Bouchard, 1983), který zaznamenává každých 15 minut PA jedince po dobu 3 dnů a zaznamenává intenzitu aktivity na škále 1-9.

Velice kvalitativním řešením měření PA je přímé pozorování, kdy nestranný pozorovatel monitoruje PA. Často se tato metoda používá u dětí a mládeže, jelikož mají horší schopnost vybavování si, která je potřeba při dotaznících. Metoda přináší velmi detailní vzhled do typu PA, její frekvence, místa výkonu a další cenné informace kontextu PA. Nevýhodou je ovšem časová nákladnost a potíže s etickým souhlasem (Sylvia, 2014).

S rozvojem techniky se do měření PA zapojili také různá elektronická zařízení jako akcelerometry (měří zrychlení v čase ve 3 anatomických osách – anteroposteriální, mediolaterální a vertikální) (Chen, 2005), pedometry (měří počet kroků) (Tudor-Locke, 2002), monitory srdečního tepu (měří energetický výdej v daném časovém úseku) (Janz, 2002) a náramky (měří energetický výdej pomocí tělesné teploty) (Mignault, 2005). Velikou výhodou akcelerometru (obr. 5) a pedometru (obr. 6) je jednoduchost užívání a také velikost zařízení.



Obrázek 5 Akcelerometr (Dostupné z: <https://docs.idew.org/code-internet-of-things/references/physical-inputs/accelerometer>)



Obrázek 6 Pedometr neboli krokoměr (Dostupné z: <https://www.sportsnhobbies.org/what-is-a-pedometer.htm>)

2.3 Velikost bydliště

2.3.1 Zastavěné prostředí

Zastavěné prostředí (ZP) existuje od chvíle, kdy lidé začali tvořit komunity a stavět svá obydlí. Pojem ZP se definuje s ohledem na obor, který se zrovna touto problematikou zabývá. Na obecné úrovni se v České republice ZP definuje jako území vymezené územním plánem podle stavebního zákona 183/2006 Sb. V zájmu výzkumů vlivu ZP na PA se tento pojem definuje jako jakékoliv prostředí vybudované lidmi, ve kterém člověk žije, pracuje a rekreuje (Roof, 2008). Pojem ZP obsahuje další pojmy jako míra veřejné zeleně, bezbariérovost objektů a prostorů ve kterých se vykonává PA – sportovní zařízení, veřejné prostory, parky, hřiště, cyklostezky a chodníky. ZP může zahrnovat jak prostředí na povrchu, tak pod povrchem (suterény, podzemní doprava), tak nad povrchem (nadměrná) (Renalds, 2010). Studie odhalily, že ZP je spjato s vlivy na člověka, a to na několika úrovních. Smith (2009) ve své studii zjistila, že prostředí hraje důležitou roli v problematice nadváhy a obezity současné populace. Další studie zjišťují spojitost mezi psychickým zdravím a prostředím, ve kterém žijeme (Evans, 2003).

2.3.2 Velikostní struktura obcí v České republice

Sídelní struktura se v České republice díky dlouhému historickému vývoji vyznačuje značnou rozšířeností a pestrostí. Pro území České republiky je typický velký počet malých obcí. Zajímavou statistiku prezentuje Český statistický úřad (2003), který

ukazuje, že k 1. 3. 2003 existovalo v ČR 6258 obcí s průměrnou velikostí pouhých 1635 obyvatel. V obcích o velikosti do 2000 obyvatel se nachází 90 % všech obcí a žije v nich 26,1 % obyvatelstva. Naopak obce s počtem obyvatel 10000 a více tvoří pouhých 2,1 % z celkového počtu obcí, v těchto obcích je však soustředěna více než polovina (54,2 %) celkového počtu obyvatel ČR.

Kategorizace počtu obyvatel podle velikostí obcí se určuje podle trvalého bydliště. Trvalé bydliště je adresa, na níž je obyvatel přihlášen k trvalému pobytu, jiné formy bydliště jako přechodné nebo dočasné se nesledují. Možností kategorizace počtu obyvatel podle velikostí obcí je více. Jednu z možností uvádí Český statistický úřad (ČSÚ) ve své tabulce:

Velikostní kategorie obce
do 1999
2 000-4 999
5 000-9 999
10 000-19 999
20 000-49 999
50 000-99 999
100 000 a více
celkem

Tabulka 1 Velikostní kategorie obce, Český statistický úřad (Dostupné z: <https://shorturl.at/jsKVX>.)

Další dělení podle počtu obyvatel, kterou ve svých studiích používá Mitáš a Frömel (2011) je uvedeno takto:

- do 1000 obyv. – vesnice
- 1000–29999 obyv. – malé město
- 30000-100000 obyv. – střední město
- více než 100000 obyv. – velké město

Krajina pak lze dělit různými způsoby. Mezi takové způsoby patří tzv. dvojrozměrné rozdělení obcí. Toto dělení přihlíží k hustotě zalidnění (do 100 a nad 100 obyvatel na km²) a počet obyvatel (do 2000 a nad 2000 obyvatel) (Střeleček, 2005).

Další z možností dělení obyvatelstva je dělení na obyvatele měst a venkova. Toto dělení je smysluplné v zemích, kde se charakter života ve městě a na venkově výrazně liší. Tomu tak v ČR zpravidla není, hranice mezi městem a venkovem je často neurčitá. Pokud je takové třídění v ČR nezbytné, používá ČSÚ hranici do 1999 obyvatel jako venkov a všechny obce s 2000 obyvatel a více jako město (Střeleček, 2005).

3 Cíle a úkoly práce, hypotézy

3.1 Cíle práce

Cílem práce bylo zjistit pomocí analýzy dat z dotazníku SFSPA, zda má velikost bydliště vliv na vztah k pohybové aktivitě, na častost provádění nesportovních aktivit a na místo, kde je PA prováděna.

3.2 Úkoly práce

1. Provést rešerši odborné literatury, vztahující se k tématům pohybová aktivita, pohybová aktivita a obyvatelé České republiky a velikosti bydliště.
2. Vyhodnotit nasbíraná data dotazníku SFSPA.
3. Provést dotazníkové šetření
4. Provést analýzu dat a vytvořit jejich přehlednou statistiku.

3.3 Vědecké otázky

1. Má velikost bydliště vliv na vztah jedince k pohybové aktivitě a sportu?
2. Věnují se obyvatelé větších měst (>100 000 obyvatel) častěji sportovním aktivitám než obyvatelé z menších sídelních jednotek (<100 000 obyvatel)?

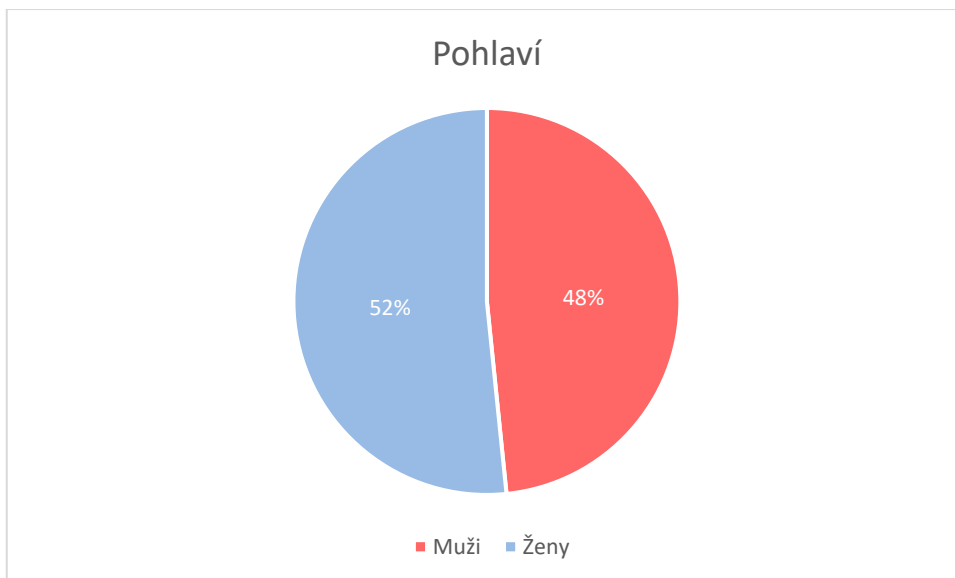
3.4 Hypotézy práce

1. Obyvatelé větších měst (>100 000 obyvatel) mají pozitivnější vztah k pohybové aktivitám než obyvatelé menších sídelních jednotek.
2. Obyvatelé menších sídelních jednotek (<100 000 obyvatel) se věnují nesportovním pohybovým aktivitám častěji než obyvatelé velkých měst.
3. Obyvatelé menších sídelních jednotek (<100 000 obyvatel) k pohybové aktivitě využívají přírodu častěji než obyvatelé velkých měst.

4 Metodika práce

4.1 Výzkumný soubor

Dotazník SFSPA vyplnilo 957 mužů a žen ze všech krajů České republiky ve věkovém rozmezí 15 a 91 let (průměr 41 let). Respondenti byli vybráni stratifikovaným kvótním výběrem kdy a dílčími kritérii výběru byl kraj bydliště, velikost místa bydliště, pohlaví a věk dotazované osoby. Dotazovaní byli z hlediska výše uvedených kritérií v poměrném zastoupení vůči populaci České republiky. Oporou výběru byla veřejně přístupná data Českého statistického úřadu za rok 2019. Muži a ženy byly ve vyrovnaném poměru 48 % ku 52 % (viz. koláčový graf č. 3).

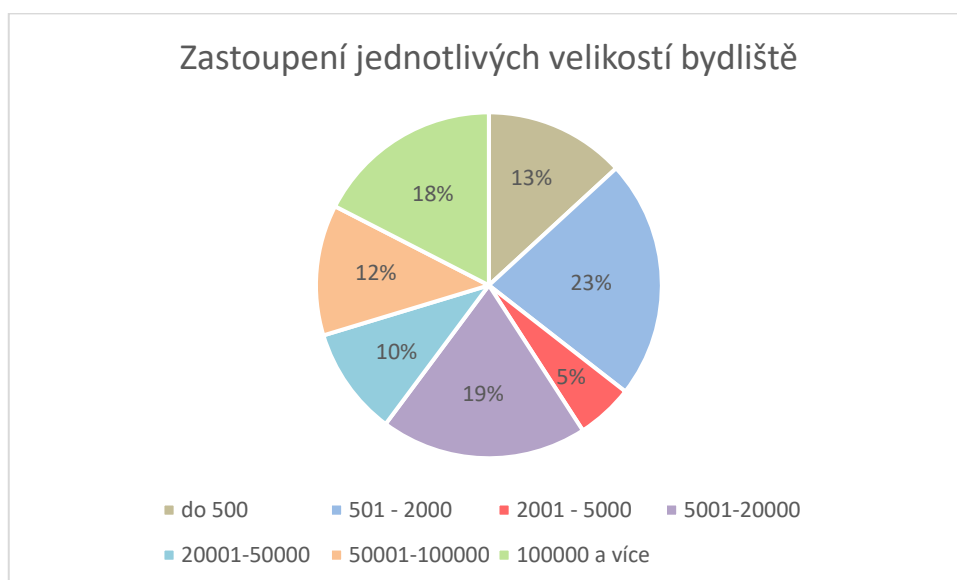


Graf 3 Poměr pohlaví respondentů

Zastoupení jednotlivých velikostí bydlíště rozdělených dle počtu obyvatel bylo následující:

- Od 500 - 13 %; N=126
- 501–2000 - 23 %; N=214
- 2001–5000 - 5 %; N=51
- 5001–20000 - 19 %; N=185
- 20001–50000 - 10 %; N=97
- 50001-100000 - 12 %; N=117
- 100000 a více - 18 %; N=167

Poměr je také znázorněn v koláčovém grafu č. 4.



Graf 4 Zastoupení jednotlivých velikostí bydlíště mezi respondenty

4.2 Dotazník SFSPA

Zpracovaná data byla získána z měření dotazníkem SFSPA (Sociální funkce sportu a pohybových aktivit), který je určen pro českou populaci starší 18 let a mladší 61 let. Tento dotazník byl vytvořen Jansou v roce 1999, za účelem zjištění vztahu a postoje české dospělé populace k PA a sportu v celostátním šetření v roce 2000. Dotazník není zatím standardizován, proběhlo však stanovení reliability, konkrétně vnitřní konzistence. Ta činila v případě Cronbachova koeficientu α 0,77, v případě

Guttmanova Split-Half (SHC) koeficientu pak 0,84. Dotazník se skládá z 30 otázek a rozděluje se na čtyři části. První část se věnuje tématům ohledně:

- subjektivních názorů na PA
- přístup k PA
- dodržování denního režimu a životosprávy
- prožívání stresových situací
- kouření, konzumaci alkoholu apod.

Druhá část se tázala konkrétněji na respondentovu PA:

- jaké sportovní i nespportovní aktivity respondent nejčastěji provozuje
- využívání tělocvičných zařízení
- účast na soutěžích

Respondenti mohli v této části vybírat ze 78 možných tradičních i netradičních sportovních i nespportovních aktivit

Třetí část sbírala některé identifikační údaje:

- věk
- pohlaví
- vzdělání
- místo bydliště

Čtvrtá část se věnovala životosprávě jedince:

- denní režim
- životospráva
- provozování PA
- identifikace

Reliabilita byla také stanovena v rámci těchto jednotlivých dimenzí dotazníků. V zaměření na postoj a vztah ke sportu a dalším pohybovým aktivitám činilo Cronbachovo α 0,77, SHC pak 0,79. Dimenze vlastního provozování sportu a dalších pohybových aktivit vykazala reliabilitu 0,77 (Cronbachovo α), resp. 0,78 (SHC). Dimenze orientovaná na denní režim a životosprávu pak má v případě Cronbachova α reliabilitu 0,74, v případě SHC je to 0,73.

V této diplomové práci se věnuji jen vybraným otázkám, které se dotýkají problematiky této práce, tedy otázkám, týkající se vztahu, názoru a provádění PA, nikoli otázkám týkajících se např. pravidelného spánku, požívání alkoholu apod. Jednotlivé otázky a výsledky jsou poté rozepsané v kapitole „výsledky“.

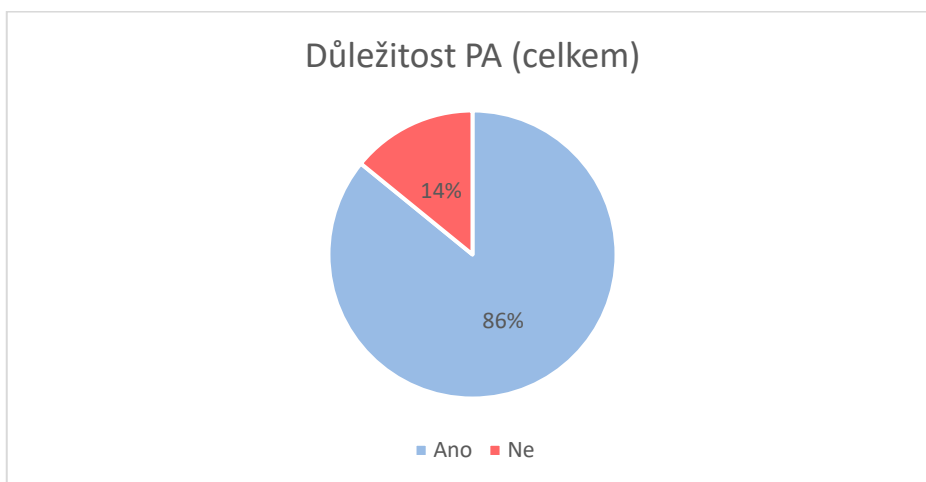
4.3 Analýza dat

Zaznamenaná data testu SPSF byla převedena do tabulkového přehledu v programu Excel. Tabulky byly zpracovány, propočítány a vyhodnoceny grafy. Výsledky, které grafy odhalují jsou obsaženy v následující kapitole.

5 Výsledky

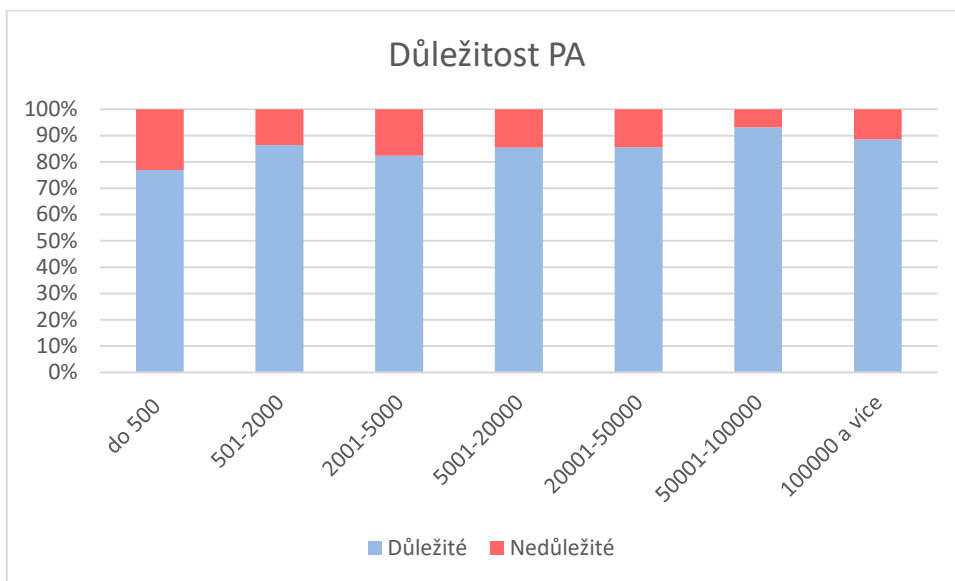
Tato kapitola je věnována prezentaci výsledků pomocí grafů. Každá otázka z dotazníku SFSPA, která byla relevantní pro tento výzkum (týkající se PA nebo bydliště), je podrobně ilustrována a vyhodnocena grafy nebo tabulkami. Použil jsem třídění dat prvního a druhého stupně a využil frekvenční a kontingenční tabulky. Všechny grafy a tabulky v této kapitole jsou vytvořeny mým dílem.

První otázka dotazníku se týkala názoru na důležitost PA pro život. Odpověď byla duální – „ano jsou důležité“ a „ne nejsou důležité“. Koláčový graf č. 5 ukazuje, že 86 % (821) z celkového počtu respondentů odpovědělo pozitivně a 14 % (135) negativně.



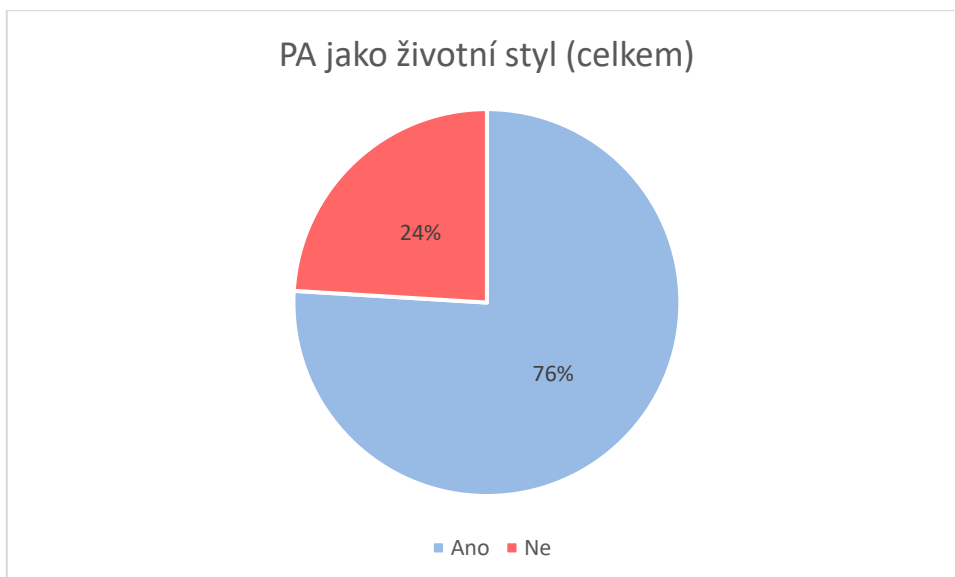
Graf 5 Důležitost PA (celkem)

Sloupcový graf č. 6 ukazuje podíl pozitivní a negativní odpovědi vzhledem k jednotlivým velikostem bydliště. Rozdíly mezi různými velikostmi bydliště v odpovědích na tuto otázku nejsou markantní. Největší podíl negativní odpovědi vykazovali respondenti z bydlíšť do 500 obyv., 23 % (N=29) neshledává PA pro svůj život důležitou. Naopak největší počet respondentů, který považuje PA pro svůj život za důležitou, žije v sídlech o 50001-100000 obyv., pouhých 7 % (N=8) odpovědělo negativně. Celkově lze z grafu vyčíst, že sídla s menším počtem obyv. vykazují mírně větší podíl negativní odpovědi, než obyv. větších sídel.



Graf 6 Důležitost PA ve vztahu k velikosti bydlíště

Následující otázka zjišťovala, zda berou respondenti sport, tělesnou výchovu nebo jen PA jako součást jejich životního stylu. Koláčový graf č. 7 ukazuje celkový podíl odpovědí. 76 % respondentů (N=727) uvedlo pozitivní odpověď a 24 % (N=230) vedlo negativní odpověď.



Graf 7 PA jako životní styl (celkem)

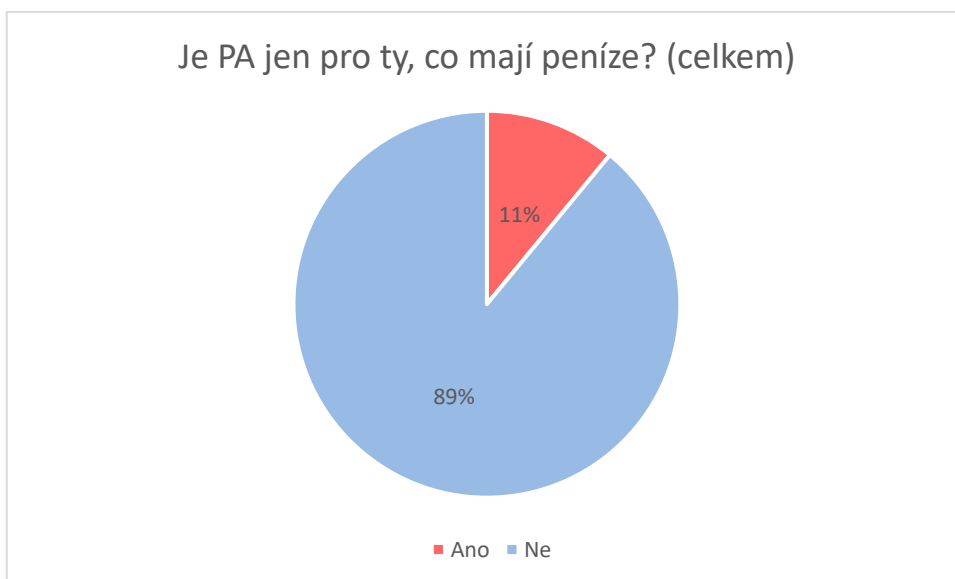
Graf č. 8 znázorňuje odpovědi ve vztahu k velikostem bydlíště. Nejvíce respondentů, kteří považují PA za svůj životní styl, žije v sídlech o vel. 50001-100000 oby., 85 % (N=99) respondentů z těchto sídel odpovědělo pozitivně. Naopak nejvíce

respondentů, kteří PA za svůj životní styl nepovažují žije v sídlech o vel. 2001-5000 obyv., 67 % (N=34) respondentů z těchto sídel odpovědělo pozitivně. Znovu lze z grafu vyčíst možný trend, že obyvatelé z větších měst považuje PA za svůj životní styl častěji než obyvatelé menších sídel.



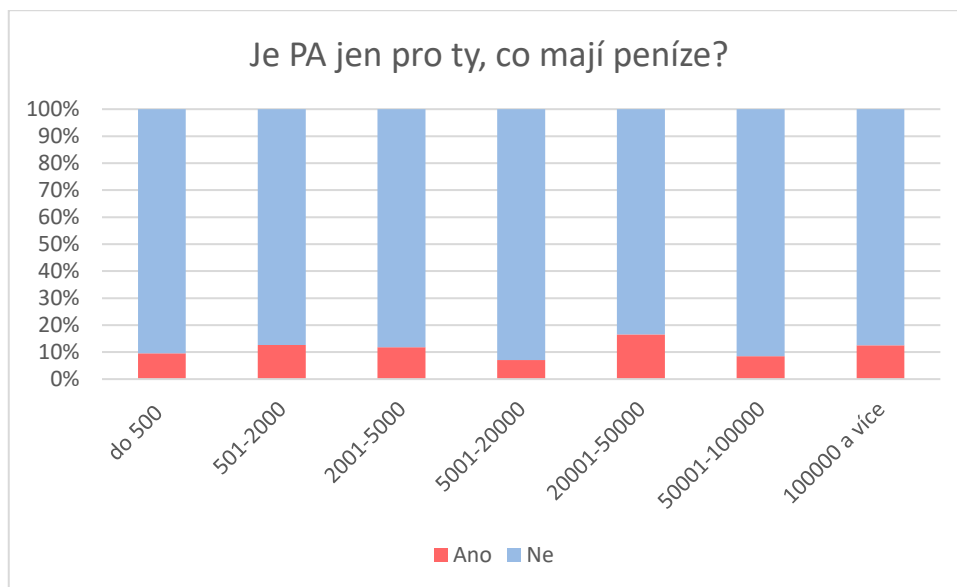
Graf 8 PA jako životní styl ve vztahu k velikostem bydliště

Následující otázka zjišťovala, jestli si respondenti myslí, že je sport, tělesná výchova nebo PA jen pro ty, co mají peníze. Graf č. 9 ukazuje celkový podíl odpovědí. 89 % (N=852) odpovědělo negativně, tedy že si nemyslí, že je PA jen pro movité a 11 % (N=105) odpovědělo pozitivně.



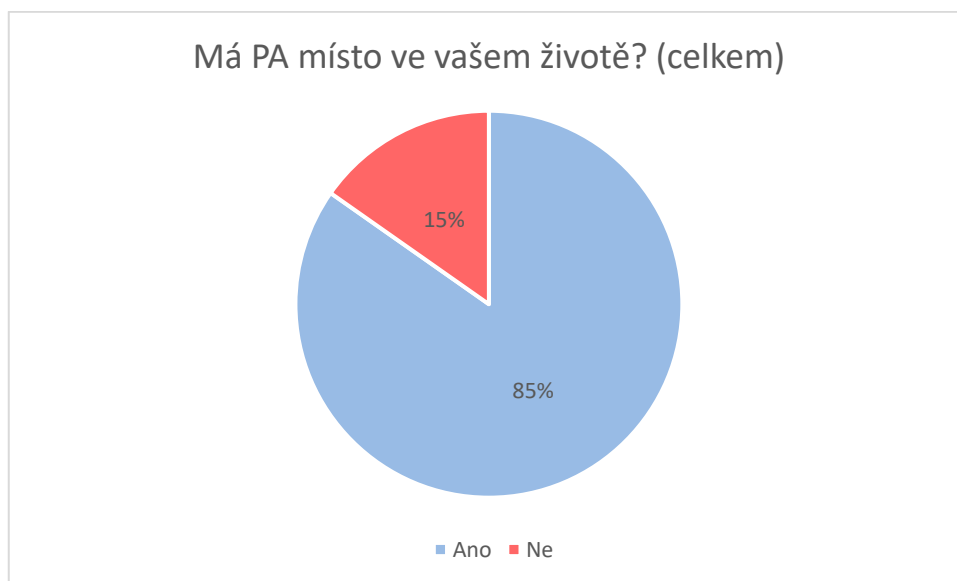
Graf 9 Je PA jen pro ty, co mají peníze? (celkem)

Graf č. 10 znázorňuje odpovědi ve vztahu k velikostem bydliště. Nejvíce respondentů, kteří si myslí, že PA je pro ty, co mají peníze, bydlí v sídlech o velikosti 20001-50000, a to 16 % (N=16) z celkového počtu respondentů z této sídelní jednotky. Nejméně respondentů s tímto názorem se nacházelo v sídlech o 5001-50000 obyv. (7 %; N=13).



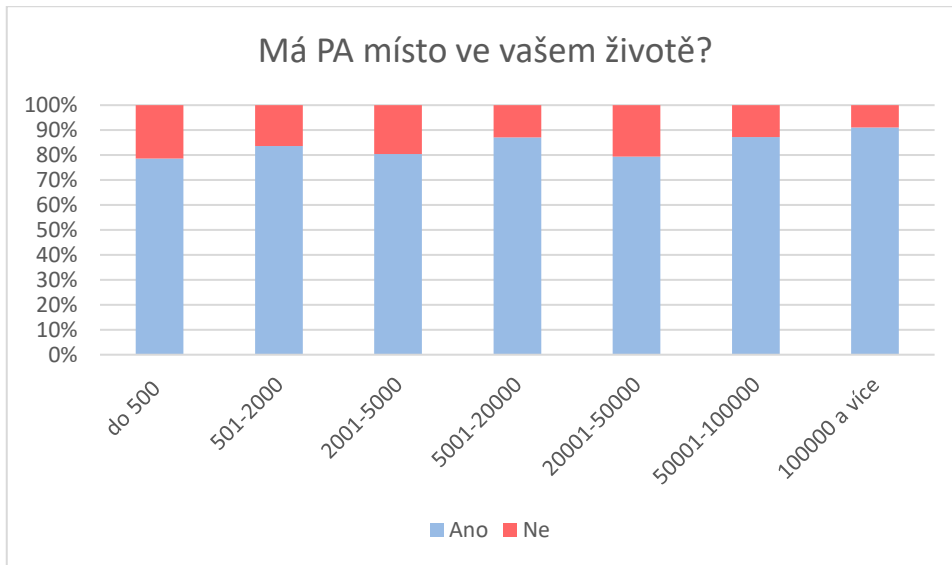
Graf 10 Je PA jen pro ty, co mají peníze? – ve vztahu k velikosti bydliště

Následující otázka zjišťovala, zda podle názoru respondentů má sport, tělesná výchova a PA místo v jejich životě. Graf č. 11 ukazuje celkový podíl odpovědí. 85 % (N=811) odpovědělo pozitivně a zbylých 15 % (N=146) negativně.



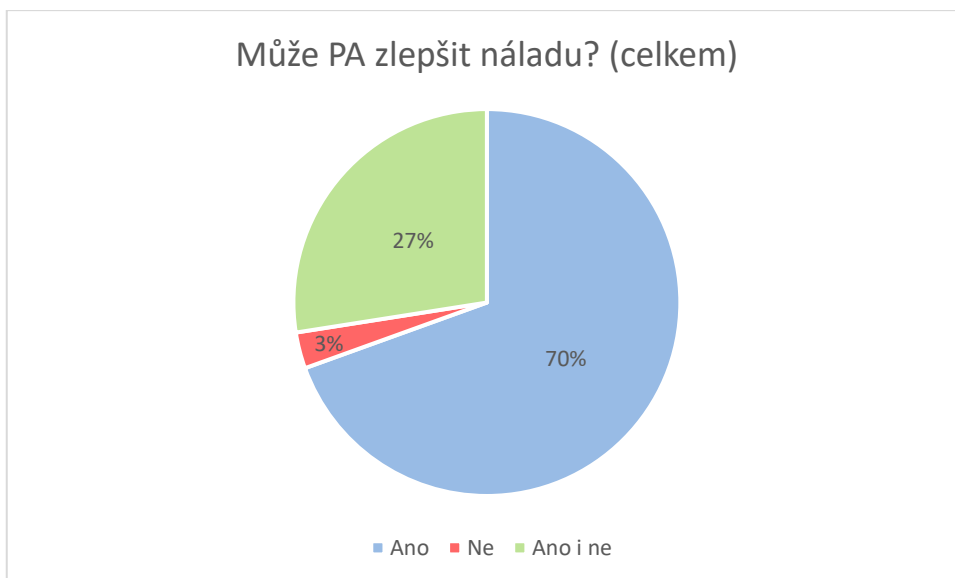
Graf 11 Má PA místo ve vašem životě? (celkem)

Graf č. 12 znázorňuje odpovědi ve vztahu k velikostem bydliště. Nejvíce respondentů, pro které nemá PA místo v jejich životě sídlí v sídlech o 500 a méně (21 %; N=27), 2001-5000 (20 %; N=10) a 20001-50000 obyv. (21 %; N=20). Nejvíce respondentů, kteří odpověděli pozitivně bydlí v sídlech o 100000 a více obyv. Pouhých 9 % (N=15) respondentů z této sídelní jednotky odpovědělo negativně.



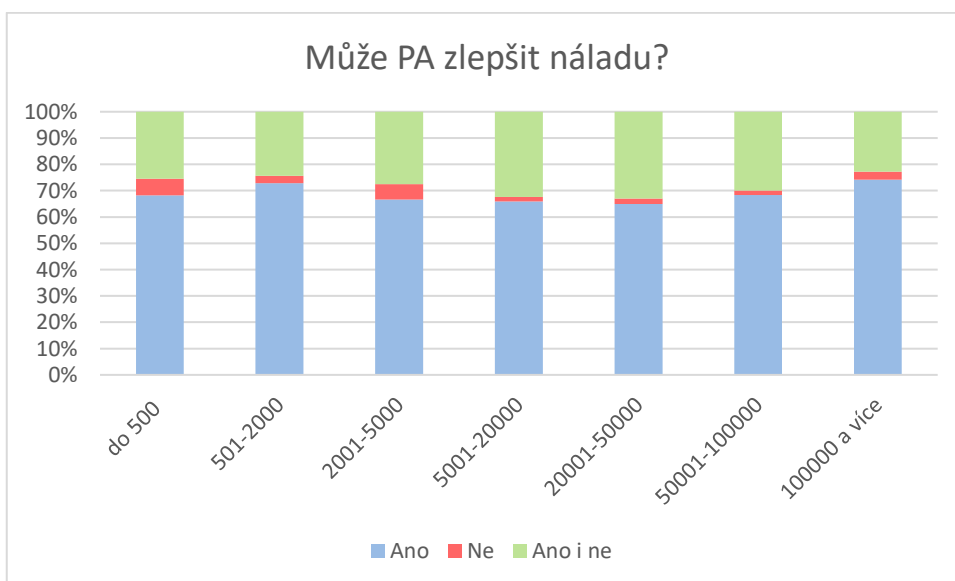
Graf 12 Má PA místo ve vašem životě? - ve vztahu k velikosti bydliště

Následující otázka se ptala na názor, zda může cvičení zlepšit náladu. Respondenti mohli odpovídat ano, ne a ano i ne. Koláčový graf č. 13 ukazuje celkový podíl odpovědí. 70 % respondentů (N=665) odpovědělo pozitivně, pouhé 3 % (N=29) odpovědělo negativně a zbylých 27 % (N=263) si myslí, že cvičení může náladu ovlivnit jak pozitivně, tak negativně.



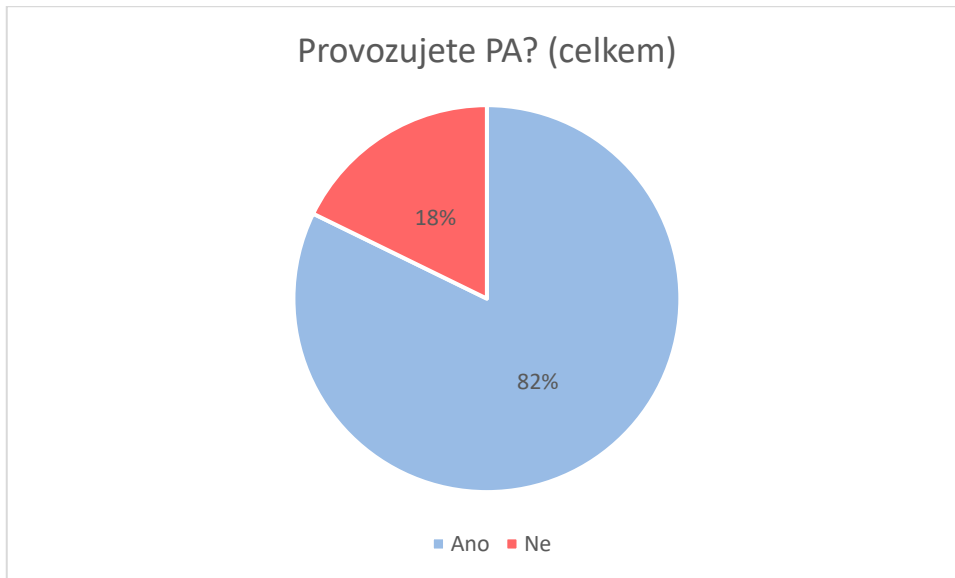
Graf 13 Může PA zlepšit náladu? (celkem)

Graf č. 14 znázorňuje odpovědi ve vztahu k velikostem bydliště. Graf č. 14 znázorňuje odpovědi ve vztahu k velikostem bydliště. Nejvíce respondentů, kterým PA dokáže zlepšit náladu sídlí v sídlech o 100000 a více (74 %; N=124) a 501-2000 obyv. (73 %; N=156). Nejvíce respondentů, kteří odpověděli negativně bydlí v sídlech o 500 a méně obyv. (6 %; N=8) a 2001-5000 obyv. (6 %; N=3). Respondenti, kteří pozorují vliv PA na jejich náladu spíše situačně, tedy zaškrtili odpověď „Ano i ne“, nejčastěji sídlí v sídlech o 20001-50000 obyv. (33 %; N=32) a 5001-20000 obyv. (32 %; N=60).



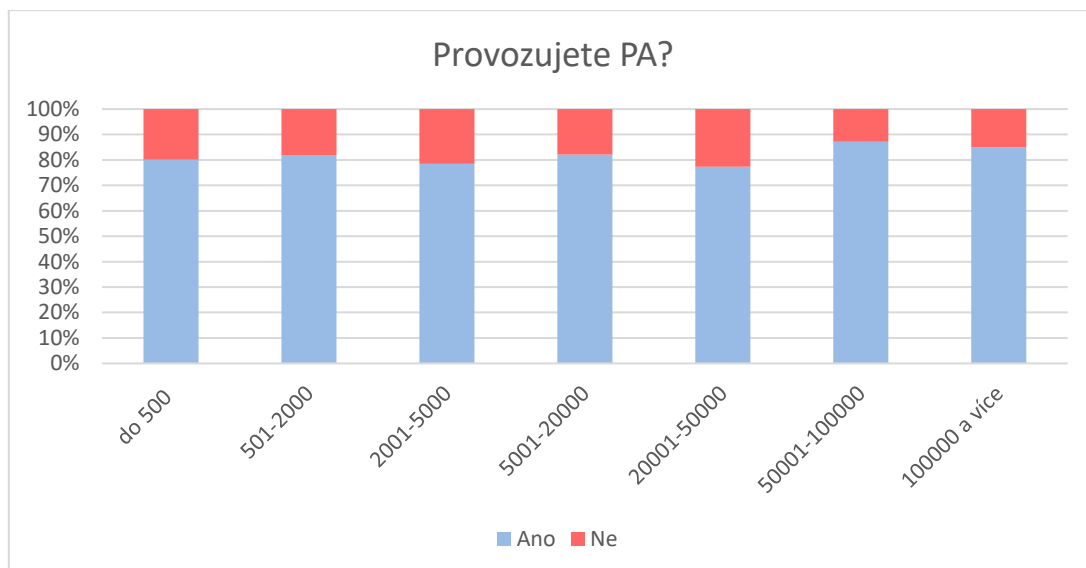
Graf 14 Může PA zlepšit náladu? - ve vztahu k velikosti bydliště

Následná otázka se ptala na to, jestli respondent obecně provozuje nějaký sport nebo PA. Respondenti mohli odpovídat ano a ne. Doplnková otázka pro ty, kteří odpověděli negativně, dávala možnost udat konkrétní důvod. Koláčový graf č. 15 znázorňuje podíl odpovědí z celkového počtu respondentů. 82 % (N=787) odpovědělo pozitivně a 18 % (N=170) negativně. 149 respondentů také udalo důvod.



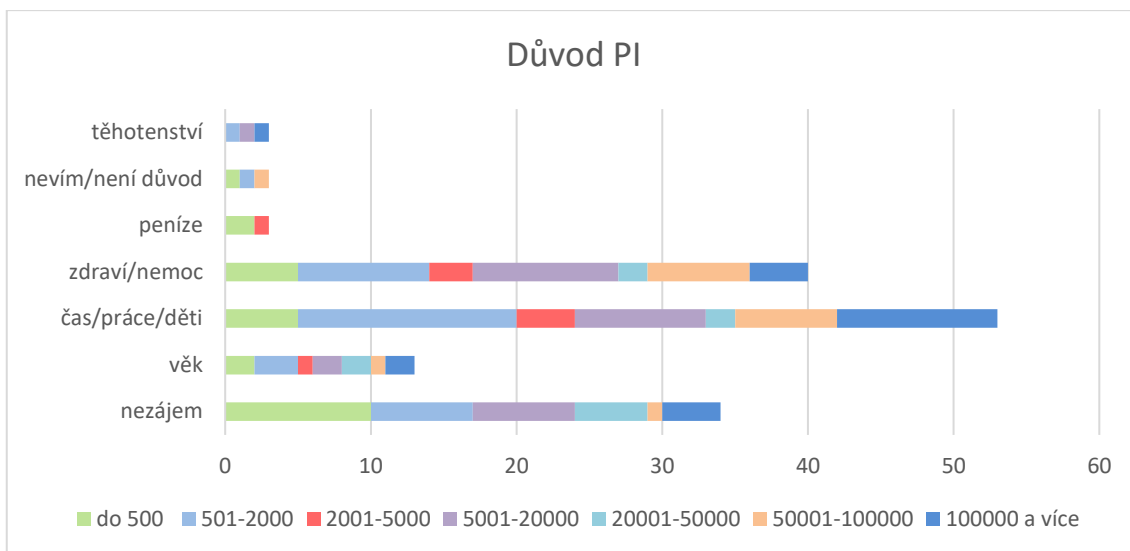
Graf 15 Provozujete PA? (celkem)

Graf č. 16 znázorňuje odpovědi ve vztahu k velikostem bydliště. Největší poměr negativní odpovědi na tuto otázku vykazovali respondenti ze sídel o 20001-50000 (23 %; N=22) a 2001-50000 obyv. (22 %; N=11). Naopak nejvíce respondentů, kteří provozují PA bylo ve velkých sídlech a to o 50001-100000 (pouze 13 % odpovědělo negativně; N=15) a 100000 a více obyv. (15 %; N=25).



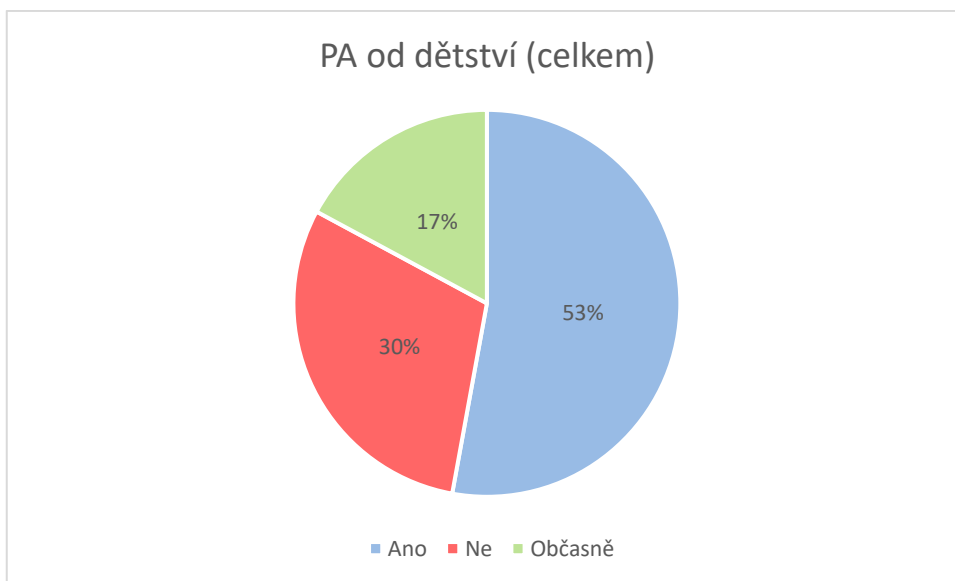
Graf 16 Provozujete PA? ve vztahu k velikosti bydliště

Sloupcový graf č. 17 shrnuje četnost jednotlivých doplňkových odpovědí, které respondenti uvedli jako důvody k PI. Ukazuje také četnost jednotlivých důvodů ve vztahu velikosti bydliště respondentů. Obecně byl jako nejčastější důvod udáván čas, práce nebo děti. Shrnul jsem tyto tři faktory do jedné skupiny, protože se všechny týkají nedostatku času. Nejčastěji tento důvod uváděli respondenti ze sídel o 501–2000 obyvatel, těsně za nimi ze sídel o 100000 a více obyv. a nejméně nedostatek času trápil obyvatele ze sídel o 20001-50000 obyv. Druhým nejčastěji udávaným důvodem bylo zdraví či nemoc. Nejčastěji tento důvod uváděli respondenti ze sídel o 5001-20000 a 501-2000 obyv., nejméně se tento důvod vyskytoval znovu u respondentů ze sídel o 20001-50000 obyv. Třetím nejčastějším důvodem byl nezáměr, ten uváděli nejčastěji obyvatelé ze sídel do 500 obyv., nejméně pak o 2001-5000 obyv. Čtvrtý nejčastěji avšak v poměru s výše uvedenými důvody ne tak často udávaný důvod byl věk, ten udali alespoň jednou respondenti z každé velikosti bydliště, avšak bez výrazných rozdílů. Nejméně často užívané argumenty byly peníze, nevím, či není důvod a těhotenství.



Graf 17 Důvody k PI

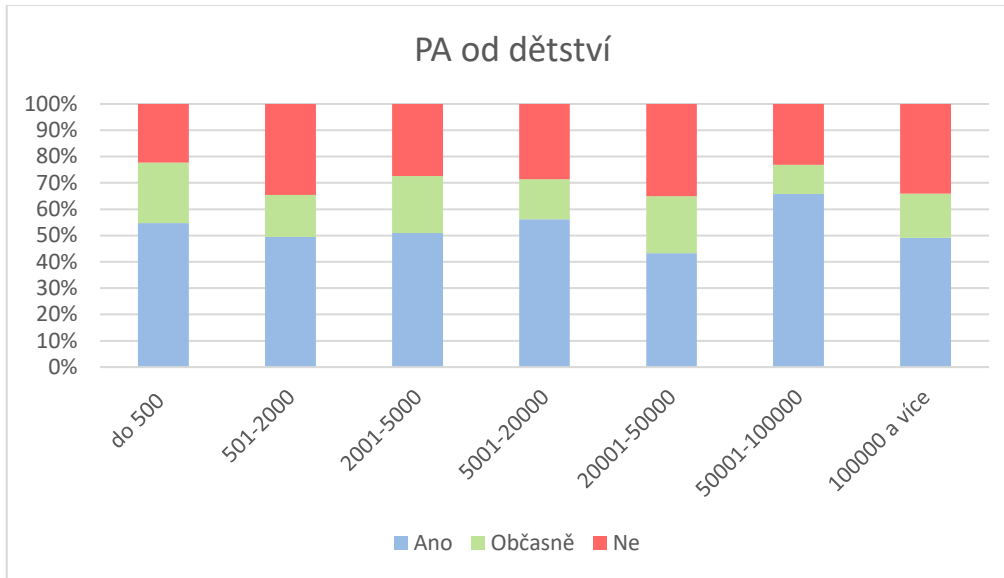
Následující otázka se dotazovala respondentů na to, zda mají pravidelnou PA od dětského věku. Respondenti mohli odpovědět ano, ne a občasně. Koláčový graf č. 18 ukazuje podíl odpovědí z celkového počtu respondentů. 53 % (N=506) odpovědělo pozitivně, 30 % (N=287) negativně a 17 % (N=164) měli PA od dětství jen občasně.



Graf 18 PA od dětství (celkem)

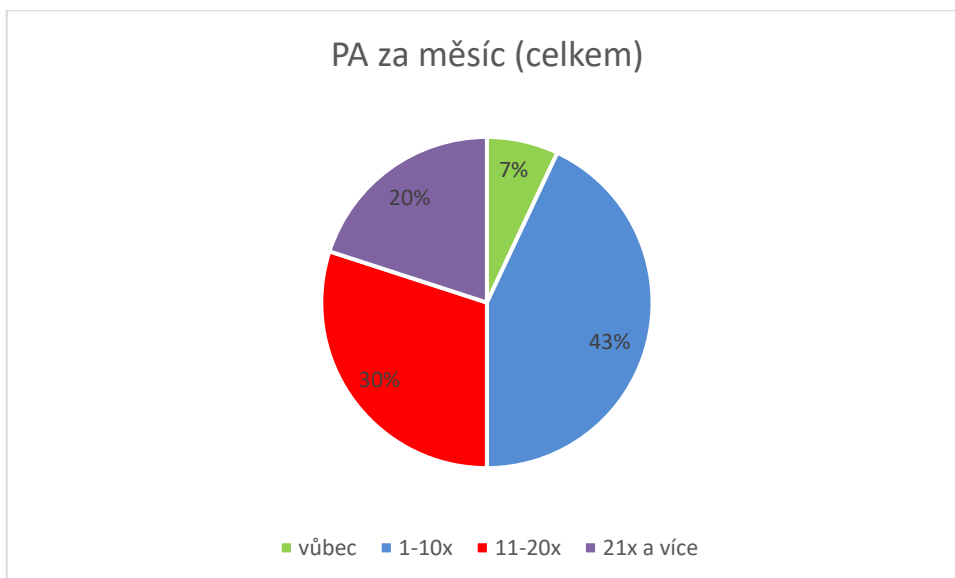
Graf č. 19 znázorňuje odpovědi ve vztahu k velikostem bydliště. Pro lepší vyhodnocování tohoto grafu jsem sjednotil data z odpovědí „ano“ a „občasně“, protože jsou to obě pozitivní odpovědi a dávají nám informaci, že respondenti od dětství nějakou PA prováděli, na rozdíl od respondentů, kteří odpověděli striktně „ne“. Nejvíce PA lidí od dětského věku byli respondenti ze sídel do 500 (78 %; N=98) a 50001-

100000 obyv. (77 %; N=117). Negativně pak odpověděli respondenti nejvíce ze sídel o 501-2000 (35 %; N=74), 20001-50000 (35 %; N=63) a 100000 a více obyv. (34 %; N=57).



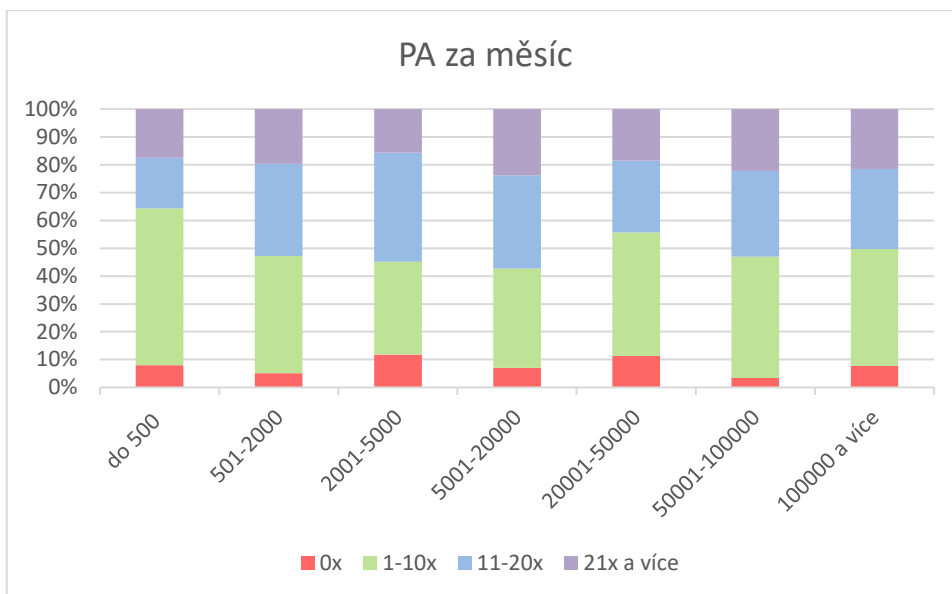
Graf 19 PA od dětství ve vztahu k velikosti bydliště

Následující otázka se tázala na to, kolikrát respondent za poslední měsíc provozoval sportovní či pohybové aktivity. Měl počítat jen ty PA, které provozoval střední intenzitou, a to alespoň po dobu 20 minut. Bylo možné započítat i chůzi v délce alespoň 2 km. Koláčový graf č. 20 ukazuje podíl odpovědí z celkového počtu respondentů. 43 % (N=408) z celkového počtu respondentů se PA věnovala za poslední měsíc 1-5x, 30 % (N=285) 6-10x, 20 % (N=196) a 7 % (N=68) se za poslední měsíc nevěnovalo PA vůbec.



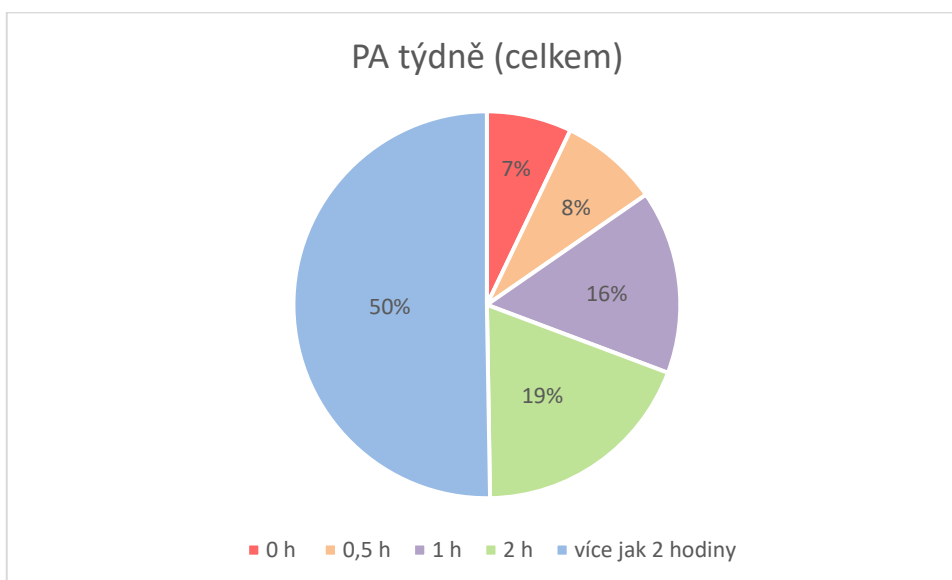
Graf 20 PA za měsíc (celkem)

Graf č. 21 znázorňuje odpovědi ve vztahu k velikostem bydliště. PA 11-15x měsíčně vykazalo nejvíce respondentů ze sídel o 5001-20000 obyv. (24 %; N=44), nejméně pak ze sídel o 2001-5000 obyv. (16 %; N=8). 6-10x měsíčně se PA věnovali nejčastěji respondenti ze sídel o 2001-5000 obyv. (39 %; N=20), nejméně často pak respondenti ze sídel do 500 obyv. (18 %; N=23). Pouze 1-5x měsíčně se PA nejvíce věnovali respondenti ze sídel do 500 obyv. (56 %; N=71) a nejméně často tuto odpověď zaškrtovali respondenti ze sídel o 2001-5000 obyv. (33 %; N=17). PA se za poslední měsíc s největším podílem negativní odpovědi nevěnovalo vůbec 12 % (N=6) respondentů ze sídel o 2001-5000 obyv., nejmenší podíl PI respondentů se nacházelo v sídlech o 50001-100000 obyv.



Graf 21 PA za měsíc ve vztahu k velikosti bydlíště

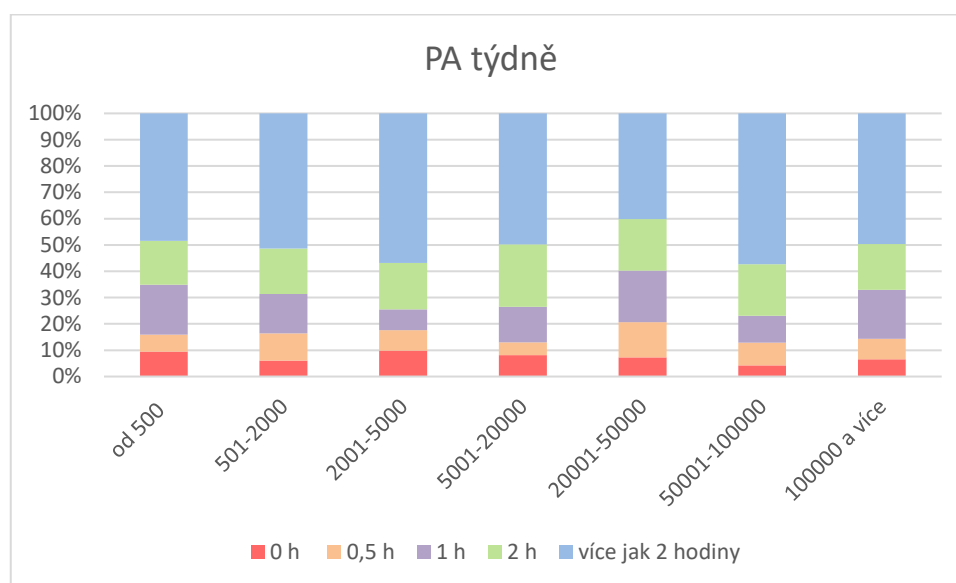
Následná otázka se ptala na to, kolik času týdně se respondent věnuje sportu a jiným PA. Na výběr z odpovědí bylo 0 h, 0,5 h, 1 h, 2 h a více jak 2 hodiny. Koláčový graf č. 22 ukazuje podíl odpovědí z celkového počtu respondentů. 50 % (N=481) respondentů se PA věnuje týdně více jak 2 hodiny, 19 % (N=182) se PA věnuje přesně 2 hodiny, 16 % (N=147) 1 hodinu, 8 % (N=79) půl hodiny a 7 % (N=68) respondentů se za týden PA nevěnuje ani jednu hodinu.



Graf 22 PA týdně (celkem)

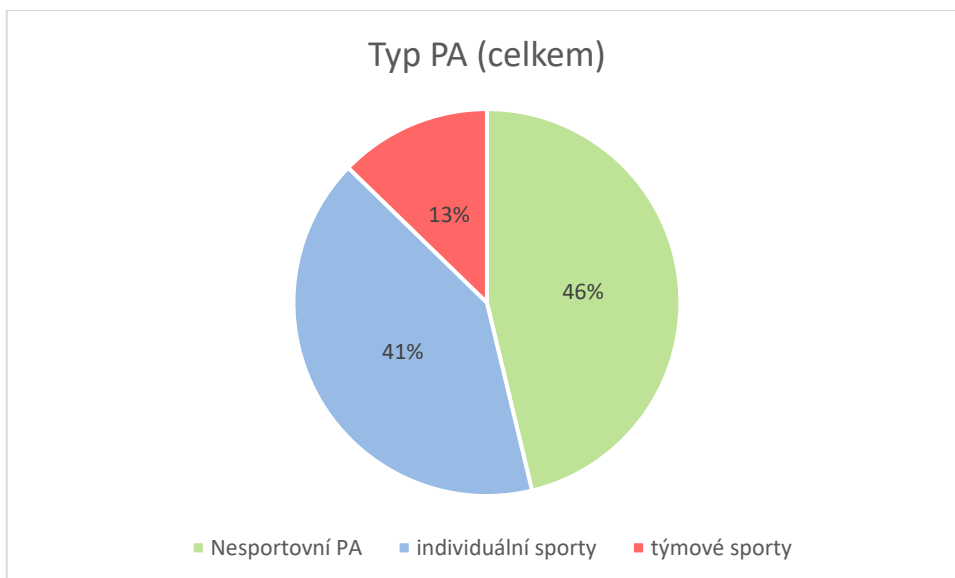
Graf č. 23 znázorňuje odpovědi ve vztahu k velikostem bydlíště. Více jak 2 hodiny týdně stráví nejvíce PA respondenti ze sídel o 2001-5000 (57 %; N=29) a 50001-

100000 obyv. (57 %; N=67), 2 hodiny týdně se poté PA věnují nejvíce respondenti ze sídel o 5001-20000 (24 %; N=72), 1 hodinu za týden věnují PA nejvíce obyvatelé ze sídel o 20001-50000 (20 %; N=40), od 500 a více (19 %; N=38) a 100000 a více (19 %; N=38) obyv. Půl hodinu týdně věnují PA nejčastěji lidé ze sídel o 20001-50000 (13 %; N=13) obyv. Nejvíce respondentů, kteří se za týden PA nevěnují vůbec (0h) sídlí v sídlech o 500 a více (10 %; N=12) a 2001-5000 (10 %; N=5) obyv.



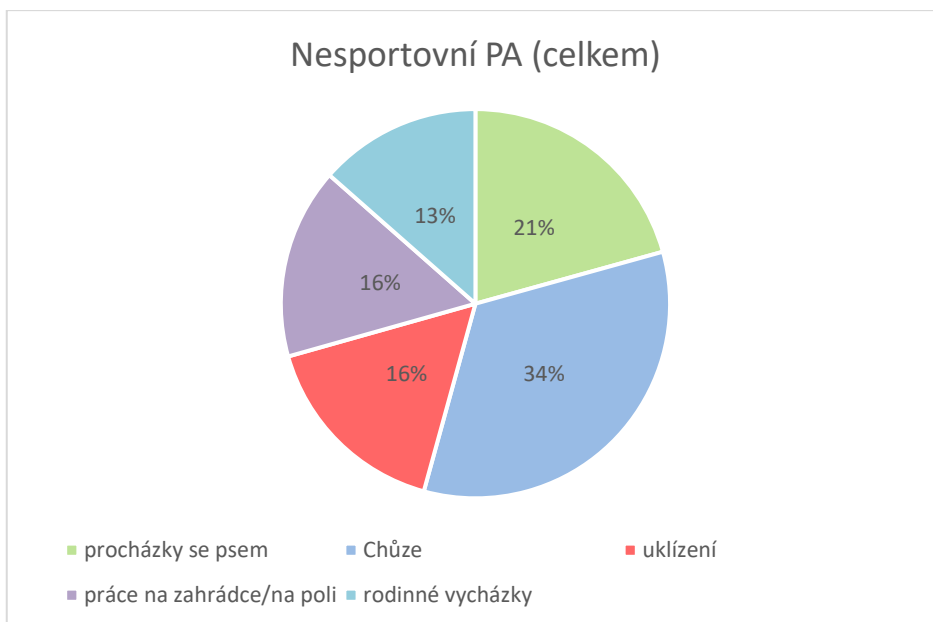
Graf 23 PA týdně ve vztahu k velikosti bydlíště

Následná otázka se ptala na tři nejčastější sportovní a pohybové aktivity, které dotazovaný aktivně prováděl za posledních 12 měsíců. Respondent měl za úkol na druhé straně dotazníku najít v seznamu aktivit konkrétní aktivity které prováděl a zapsat jejich kód do kolonky odpovědi. Mohl vybírat ze 74 různých sportovních i nesportovních PA. Všechny aktivity jsem rozdělil do tří kategorií (nesportovní aktivity, individuální sporty a týmové sporty) a jednotlivě vyhodnotil jejich popularitu mezi respondenty. Koláčový graf č. 24 nejprve ukazuje které z těchto kategorií PA jsou nejpopulárnější z celkového počtu respondentů. Nejčastěji byly zmíněny aktivity nesportovního typu, a to dohromady 807x (46 %), aktivity z kategorie individuální sporty byly vybrány 716x (41 %) a týmové sporty se objevily 222x (13 %).



Graf 24 Typ PA (celkem)

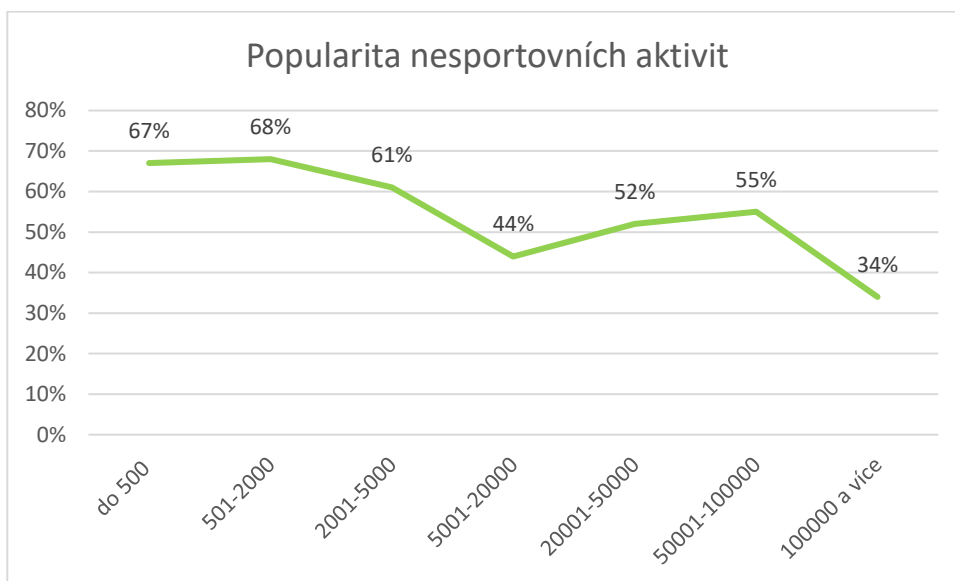
Koláčový graf č. 25 ukazuje 5 nejoblíbenějších aktivit z kategorie nesportovní PA, vyhodnocenou z celkového počtu respondentů. Zdaleka nejoblíbenější je chůze (34 %), 21 % respondentů provádí procházky se psem, 16 % respondentů uklízí stejně jako 16 % respondentů provádí práce na zahrádce či na poli, nejméně populární nesportovní PA jsou rodinné vycházky (13 %).



Graf 25 Nesportovní PA (celkem)

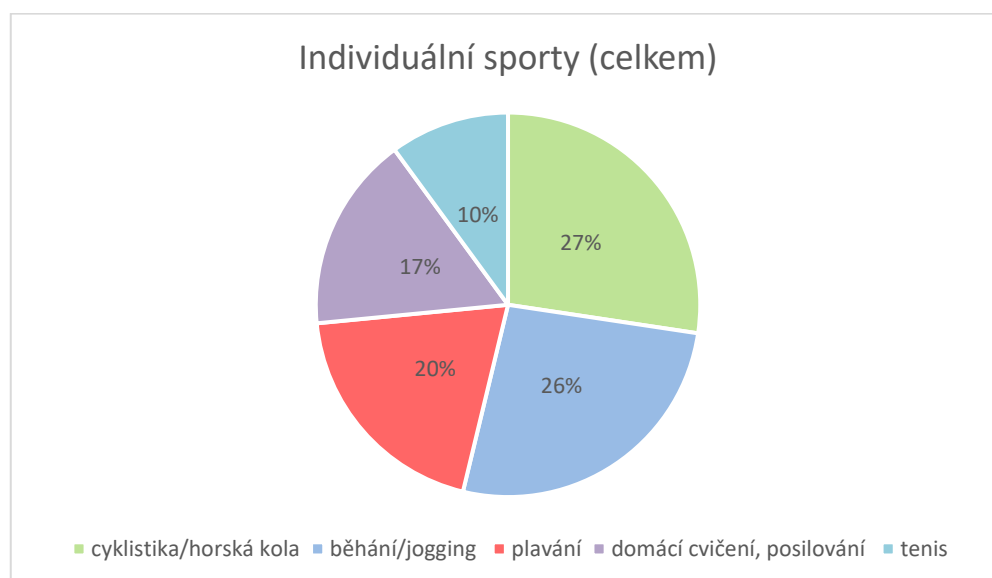
Liniový graf 26 ukazuje popularitu provádění nesportovních aktivit ve vztahu k jednotlivým velikostem bydliště. Nejvíce se nesportovním aktivitám věnují obyvatelé

sídel o 501-2000 (68 %, N=146) a do 500 (67 %, N=85) obyvatel. Nejméně se pak nesportovním aktivitám věnují obyvatelé sídel o 100000 a více obyvatel (34 %, N=57).



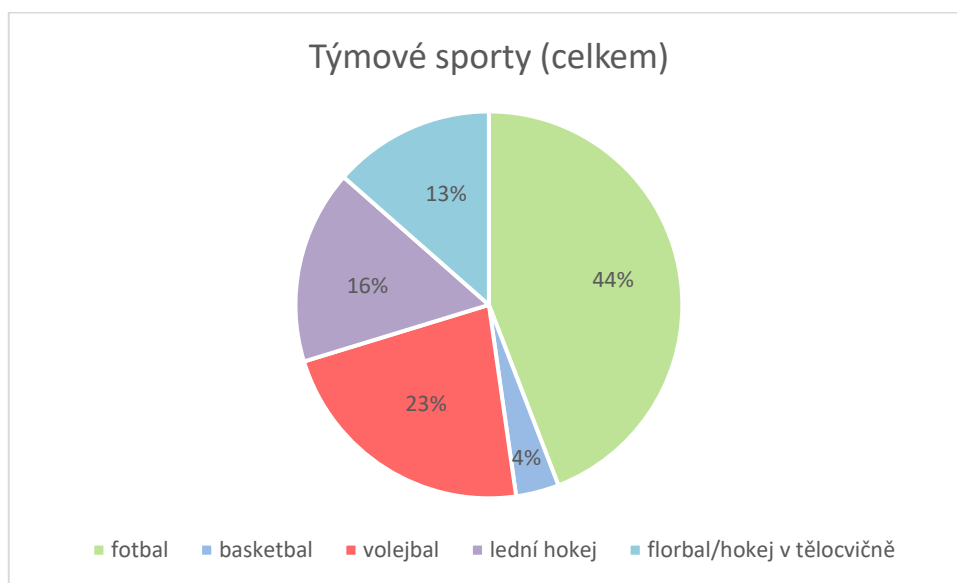
Graf 26 Popularita nesportovních aktivit

Koláčový graf č. 27 ukazuje 5 nejpopulárnějších aktivit z kategorie individuální sporty, vyhodnocenou z celkového počtu respondentů. Nejčastěji se v odpovědích objevovala cyklistika (27 %), podobnou popularitu má běhání a jogging (26 %), 20 % respondentů uvedlo plavání, 17 % respondentů cvičí doma či posiluje a 10 % respondentů hraje tenis.



Graf 27 Individuální sporty (celkem)

Koláčový graf č. 28 ukazuje 5 nejoblíbenějších aktivit z kategorie týmové sporty, vyhodnocenou z celkového počtu respondentů. Zdaleka nejoblíbenější je mezi českou populací fotbal (44 %), 23 % respondentů vybralo volejbal, 16 % respondentů hraje hokej, 13 % respondentů florbal a 4 % z celkového počtu respondentů hraje basketbal.



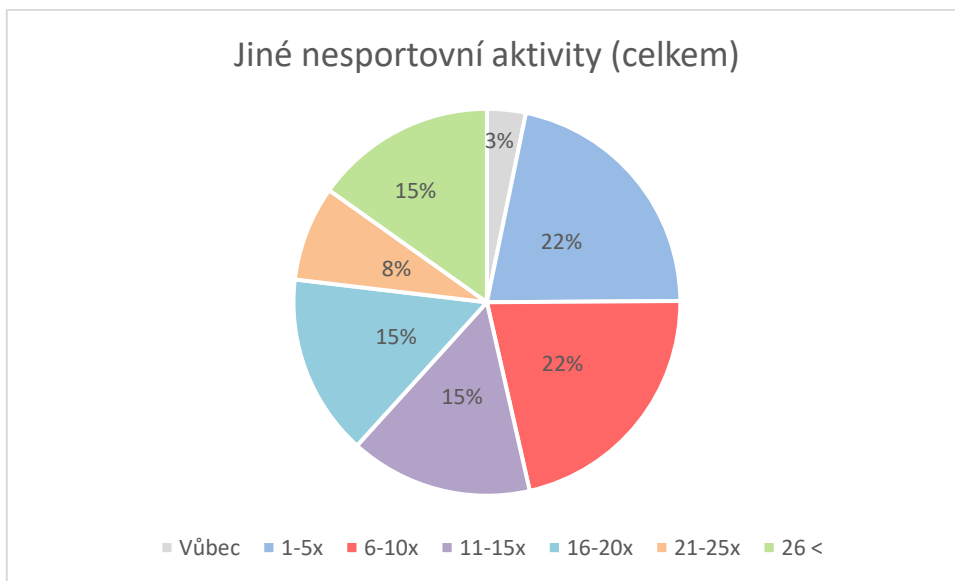
Graf 287 Týmové sporty (celkem)

Tabulka č. 2 ukazuje popularitu jednotlivých PA ve vztahu k různým velikostem bydliště.

do 500	501-2000	2001-5000
1. chůze	1. chůze	1. chůze
2. procházky se psem	2. cyklistika, horská kola	2. běhání, jogging
3. běhání, jogging	3. procházky se psem	3. procházky se psem
4. cyklistika, horská kola	4. běhání, jogging	4. cyklistika, horská kola
5. práce na zahrádce, na poli	5. uklízení	5. fotbal
5001-20000	20001-50000	50001-100000
1. chůze	1. chůze	1. chůze
2. cyklistika, horská kola	2. cyklistika, horská kola	2. cyklistika, horská kola
3. běhání, jogging	3. běhání, jogging	3. běhání, jogging
4. plavání	4. plavání	4. plavání
5. procházky se psem	5. dom. cvičení, posilování	5. procházky se psem

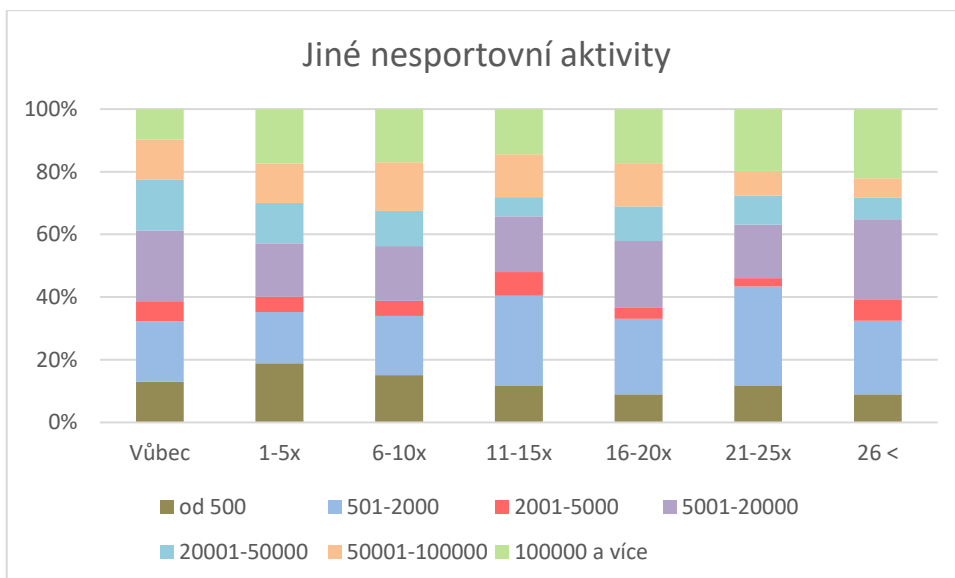
Tabulka 2 Popularita jednotlivých PA v sídlech o různých velikostech

Následná otázka zjišťovala, jak často respondent provozoval chůzi nebo ostatní nesportovní PA (minimálně 20 minut v kuse) za poslední měsíc. Škála odpovědí byla vůbec, 1-5x, 6-10x, 11,15x, 16-20x, 21-15x a 26 <. Koláčový graf č. 29 ukazuje podíl odpovědí z celkového počtu respondentů. Nejčastěji respondenti uváděli, že chůzi a ostatní nesportovní aktivity za poslední měsíc prováděli 1-5x (22 %; N=207) nebo 6-10x (22 %; N=206). Druhé nejčastější odpovědi byly 11-15x (15 %; N=146), 16-20x (15 %; N=145) a 26 < (15 %; N=145). Menší skupina odpovídala, že aktivity prováděla 21-15x (8 %; N=76) a 3 % (N=31) respondentů aktivity neprováděla vůbec.



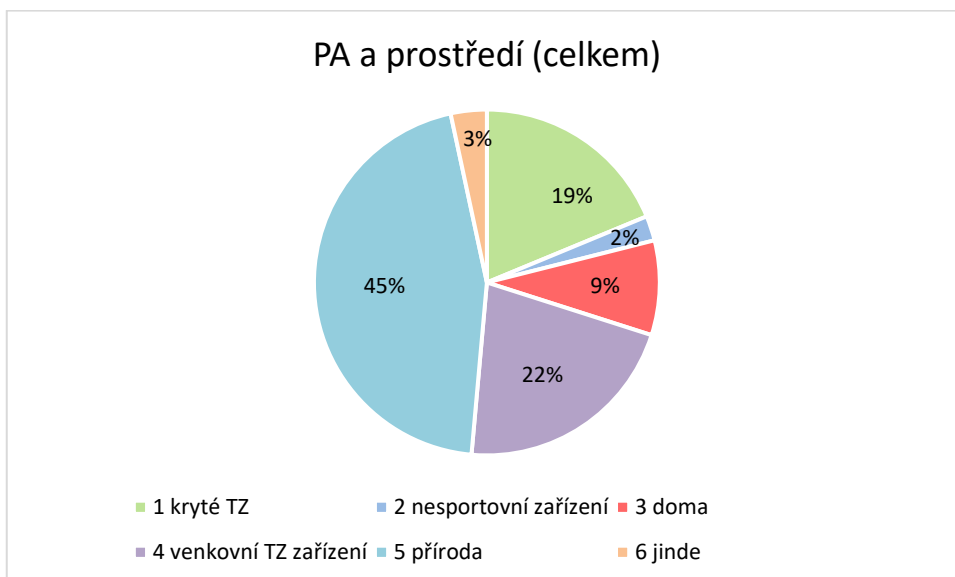
Graf 29 Jiné nesportovní aktivity (celkem)

Graf č. 30 znázorňuje odpovědi ve vztahu k velikostem bydliště. Nejvíce (více než 26x za měsíc) se za poslední měsíc nesportovním aktivitám věnovali respondenti ze středně velkých sídel o 2001-5000 (20 %; N=10), 5001-20000 (20 %; N=37) a 100000 a více obyv. (19 %; N=32), nejméně tuto možnost zaškrtili respondenti ze sídel o 50001-100000 obyv. (8 %, N=9).



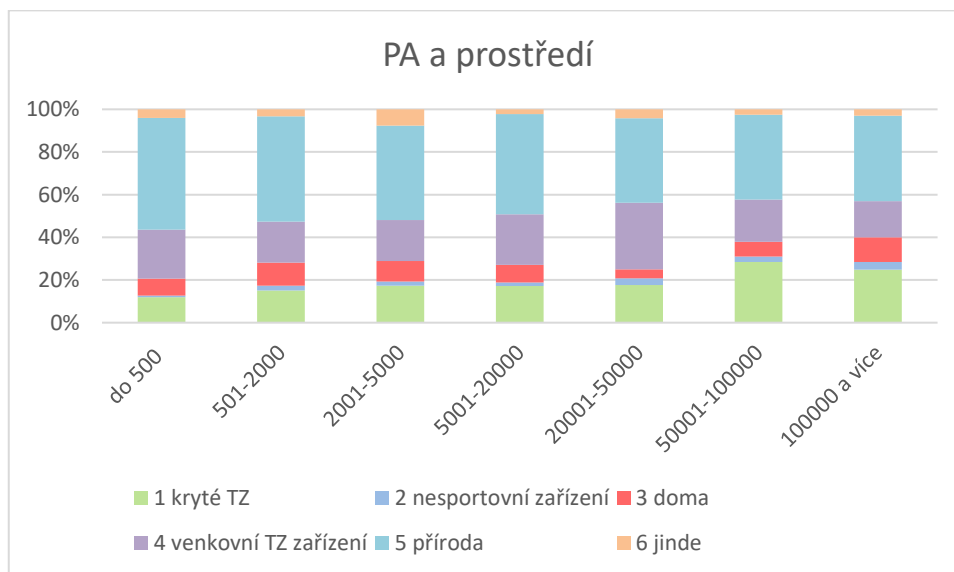
Graf 30 Jiné nespportovní aktivity ve vztahu k velikosti bydliště

Následná otázka zjišťovala, v jakém prostředí respondenti provádí PA. Jako odpovědi byly dané kryté zařízení (haly aj.), nespportovní zařízení, doma, venkovní sportovní zařízení, příroda a jiné. Koláčový graf č. 31 ukazuje podíl odpovědí z celkového počtu respondentů. Nejčastěji respondenti provozují PA v přírodě (45 %; N=429), 22 % (N=204) respondentů uvedlo, že PA provozují ve venkovních sportovních zařízeních, 19 % (N=178) v krytých zařízeních, 9 % (N= 84) doma, 2 % (N=22) v nespportovních zařízeních a 3 % (N=32) jinde.

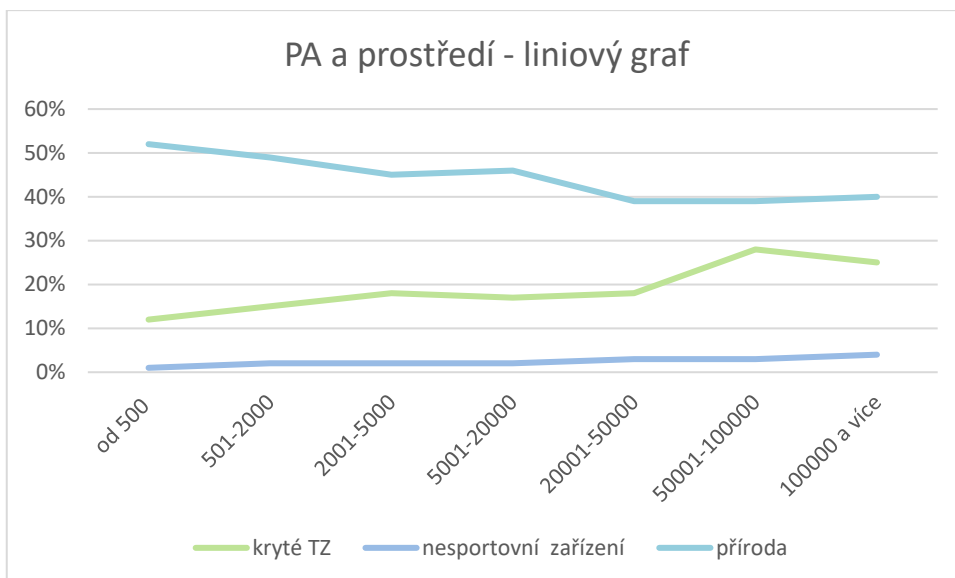


Graf 31 PA a prostředí (celkem)

Graf č. 32 znázorňuje odpovědi ve vztahu k velikostem bydliště. Co se týče krytých tělocvičných zařízení, lze z grafů vyčíst, že čím větší sídelní jednotka, tím častěji provádí respondenti PA v těchto zařízeních. Kryté zařízení užívá pouhých 12 % (N=15) respondentů ze sídel do 500 obyv., přičemž u respondentů ze sídel o 100000 a více obyv. je to až 25 % (N=41). Podobný trend, ač s menšími odlišnostmi, lze vypočítat u provozování PA v nespportovních zařízeních. Tato zařízení používá pouze 1 % (N=1) z respondentů žijících v sídlech do 500 obyv. a vzestupně se dostaneme až ke 4 % (N=6) u respondentů ze sídel o 100000 a více obyv. Co se týče častosti provádění PA doma, trend se vytrácí. Nejméně často provádí PA doma respondenti ze sídel o 20001-50000 obyv. (4 %; N=4) a nejčastěji ze sídel o 501-2000 (11 %; N=23) a 100000 a více obyv. (11 %; N=19). Venkovní tělocvičná zařízení nejčastěji využívají respondenti ze sídel o 20001-50000 obyv. (31 %; N=30), nejméně často pak respondenti ze sídel o 100000 a více obyv. (17 %; N=28). Sestupný trend se znovu objevuje v častosti využívání přírody k PA. Respondenti z menších sídel využívají přírodu k PA méně často než respondenti z větších sídel.

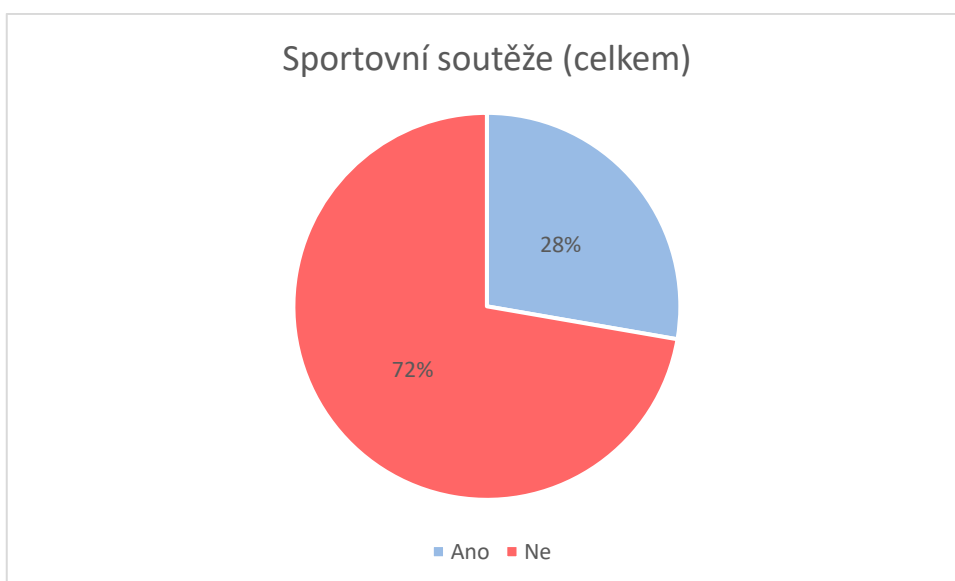


Graf 32 PA a prostředí ve vztahu k velikosti bydliště



Graf 33 PA a prostředí – liniový graf trendu

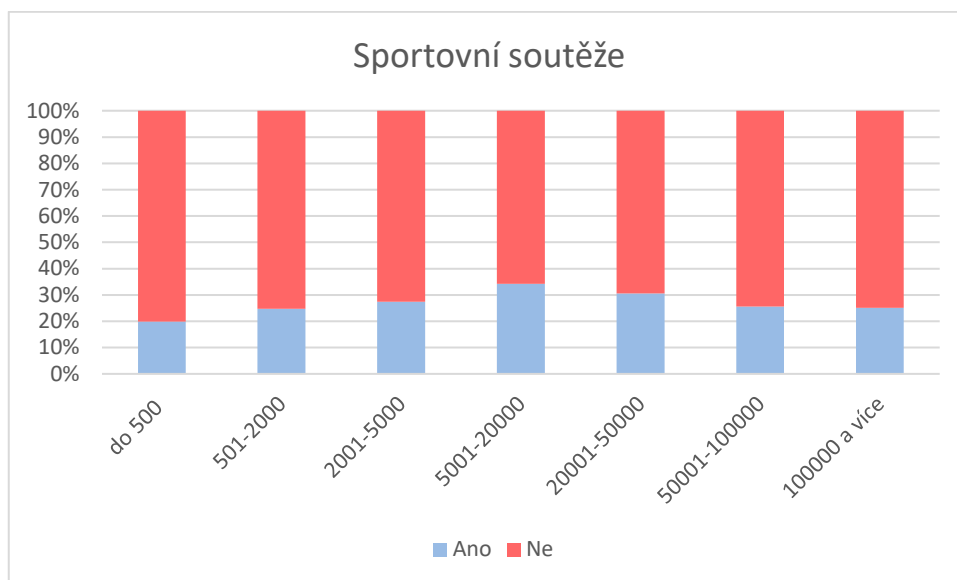
Následující otázka se ptala na to, zda se respondent v posledním roce aktivně zúčastnil nějaké sportovní soutěže. Odpovídat mohli ano a ne. Koláčový graf č. 33 ukazuje podíl odpovědí z celkového počtu respondentů. Většina (72 %; N=670) se sportovních soutěží nezúčastnila, zbylých 28 % (N=257) ano.



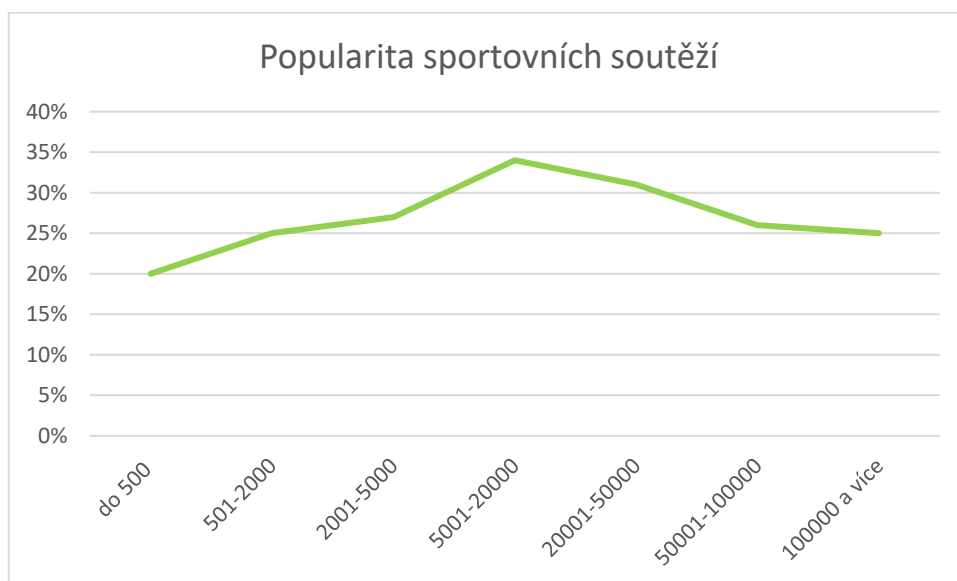
Graf 33 Sportovní soutěže (celkem)

Graf č. 34 znázorňuje odpovědi ve vztahu k velikostem bydliště. Nejčastěji se sportovních soutěží účastní respondenti ze sídel o 5001-20000 obyv. (34 %; N=63). Z výsledků lze vyčíst pyramidová křivka (viz graf č. 35). Respondenti ze středně

velkých sídelních jednotek se účastní sportovních soutěží více než respondenti z malých, či velkých jednotek (viz. graf č. 35).



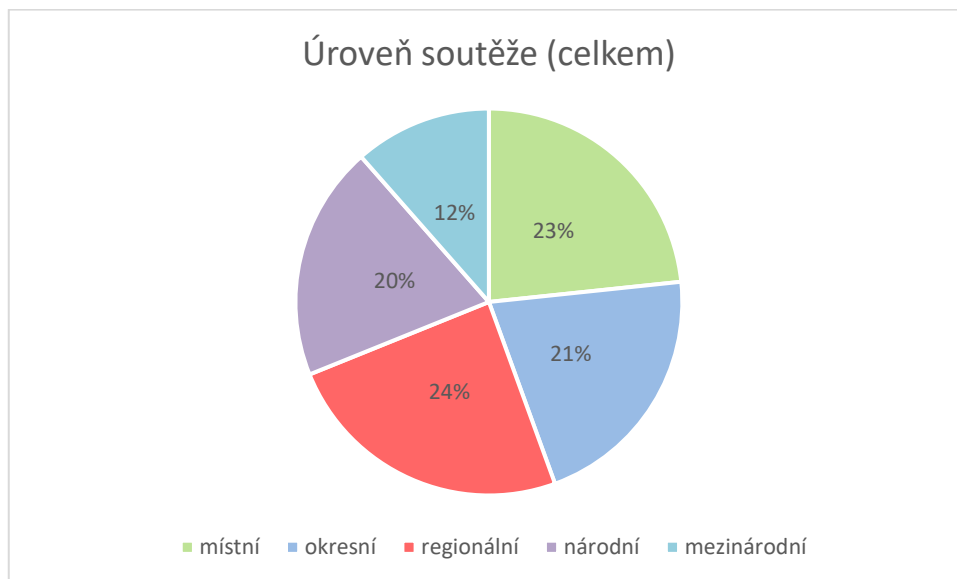
Graf 34 Sportovní soutěže ve vztahu k velikosti bydlíště



Graf 35 Zapojení do sportovních soutěží u jednotlivých velikostech sídel

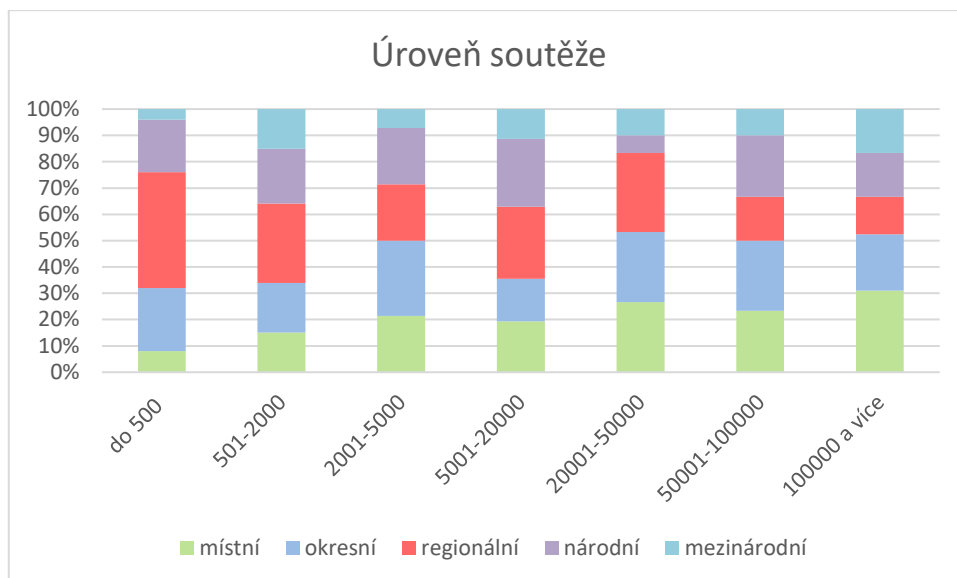
Další otázka se dotazovala těch, kteří odpověděli, že se zúčastnili sportovních soutěží na to, na jaké úrovni soutěž byla. Odpovědi byly místní, okresní, regionální, národní a mezinárodní. Koláčový graf č. 36 ukazuje podíl odpovědí z celkového počtu respondentů. 24 % (N=66) respondentů se zúčastnilo soutěží na regionální úrovni, 23 %

(N=63) na místní úrovni, 21 % (N=57) na okresní úrovni, 20 % (N=53) na národní úrovni a 12 % (N=31) na mezinárodní úrovni.



Graf 36 Úroveň soutěže (celkem)

Graf č. 37 znázorňuje odpovědi ve vztahu k velikostem bydliště. Soutěžím na místní úrovni se nejvíce věnují respondenti ze sídel o 100000 a více obyv. (31 %; N=13) a nejméně ze sídel do 500 obyv. (8 %; N=12). Soutěžím na okresní úrovni se nejvíce věnují respondenti ze sídel o 2001-5000 obyv. (29 %; N=4) a nejméně ze sídel o 5001-20000 obyv. (16 %; N=10). Soutěžím na regionální úrovni se nejvíce věnují respondenti ze sídel do 500 obyv. (44 %; N=11) a nejméně ze sídel o 100000 a více obyv. (14 %; N=6). Soutěžím na národní úrovni se nejvíce věnují respondenti ze sídel o 5001-20000 obyv. (26 %; N=16) a nejméně ze sídel o 20001-50000 obyv. (7 %; N=2). Soutěžím na mezinárodní úrovni se nejvíce věnují respondenti ze sídel o 100000 a více obyv. (17 %; N=7) a nejméně ze sídel do 500 obyv. (4 %; N=1). Zajímavé jsou také výsledky, týkající se oblíbenosti jednotlivých úrovní soutěží v jednotlivých velikostech bydliště, viz. tabulka č 3.



Graf 37 Úroveň soutěže ve vztahu k velikosti bydliště

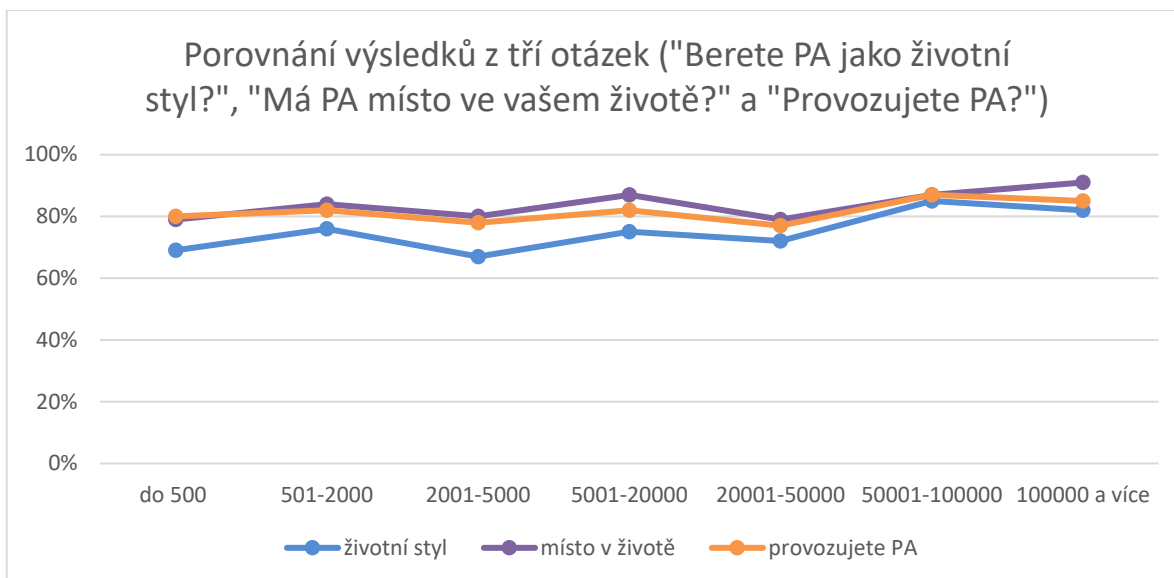
	místní úroveň	okresní úroveň	regionální úroveň	národní úroveň	mezinárodní úroveň
do 500 obyv.	8 %	24 %	44 %	20 %	4 %
501-2000 obyv.	15 %	19 %	30 %	21 %	15 %
2001-5000 obyv.	21 %	29 %	21 %	21 %	7 %
5001-20000 obyv.	19 %	16 %	27 %	26 %	11 %
20001-50000 obyv.	27 %	27 %	30 %	7 %	10 %
50001-100000 obyv.	23 %	27 %	17 %	23 %	10 %
100000 a více obyv.	31 %	21 %	14 %	17 %	17 %

Tabulka 3 Podrobné znázornění druhů soutěží ve vztahu k velikosti bydliště

6 Diskuse

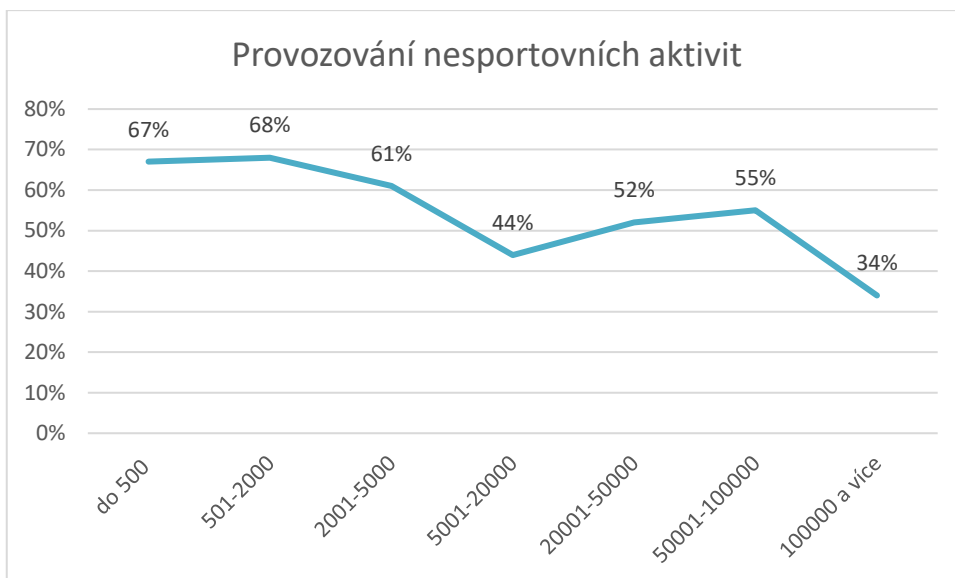
V diskusi se věnuji ověření hypotéz mé práce, odpovím na vědecké otázky, porovnáním mých výsledků s ostatními studii, které se podobnému tématu věnovaly, poukazuji na limity práce a nabízím podněty k budoucím studiím na podobné téma.

Má první hypotéza tvrdila, že obyvatelé větších měst (>100 000 obyvatel) mají pozitivnější vztah k pohybovým aktivitám než obyvatelé menších sídelních jednotek. Ke zjištění tohoto vztahu jsem porovnal výsledky ze tří otázek z dotazníku, které se tázaly na to, zda respondent bere PA jako součást jeho životního stylu, zda má PA místo v jeho životě a zda celkově provozuje PA. Porovnání těchto výsledků lze vidět v liniovém grafu č. 38. Výsledky ze všech tří otázek se chovají podobně, což bude nejspíše zapříčiněné podobností charakteru těchto otázek. U otázky „Berete PA jako součást svého životního styl?“ odpověděli pozitivně nejčastěji respondenti ze sídel o 50001-100000 obyvatel, nejméně často pak obyvatelé ze sídel o 2001-5000 obyvatel. Na otázku „Má PA místo ve vašem životě?“ odpověděli pozitivně nejčastěji obyvatelé ze sídel o 100000 a více obyvatel, nejméně často ze sídel do 500 a 20001-50000 obyvatel. Na velmi směrodatnou otázku „Provozujete PA?“ odpověděli nejčastěji obyvatelé ze sídel o 50001-100000 obyvatel, nejméně často však ze sídel o 20001-50000 obyvatel, což je v rozdělení sídel podle počtu obyvatel jen o jednu kategorii menší. Linie grafu z žádné z těchto tří otázek však nemá jasný stoupavý či klesavý charakter, nelze tedy říct, že čím větší sídelní jednotka, tím více či méně mají obyvatelé pozitivní vztah k PA. Lze ale vyzorovat, že sídla, jejíž obyvatelé odpovídali nejčastěji pozitivně jsou vždy větší, než sídla jejíž obyvatelé na dané otázky odpovídali nejméně často pozitivně. Dále lze při pozorování vztahu mezi nejmenší (do 500 obyv.) a největší kategorií sídelní jednotky (100000 a více obyv.) vyzorovat, že vždy vykazují pozitivnější vztah k PA obyvatelé té největší sídelní jednotky. Hypotéza je tedy částečně potvrzena, obyvatelé sídelních jednotek o 100000 a více obyvatel mají pozitivnější vztah k PA než většina menších sídelních jednotek, ale berou PA za svůj životní styl a věnují se PA méně často než obyvatelé sídelních jednotek o velikosti od 50001-100000 obyvatel.



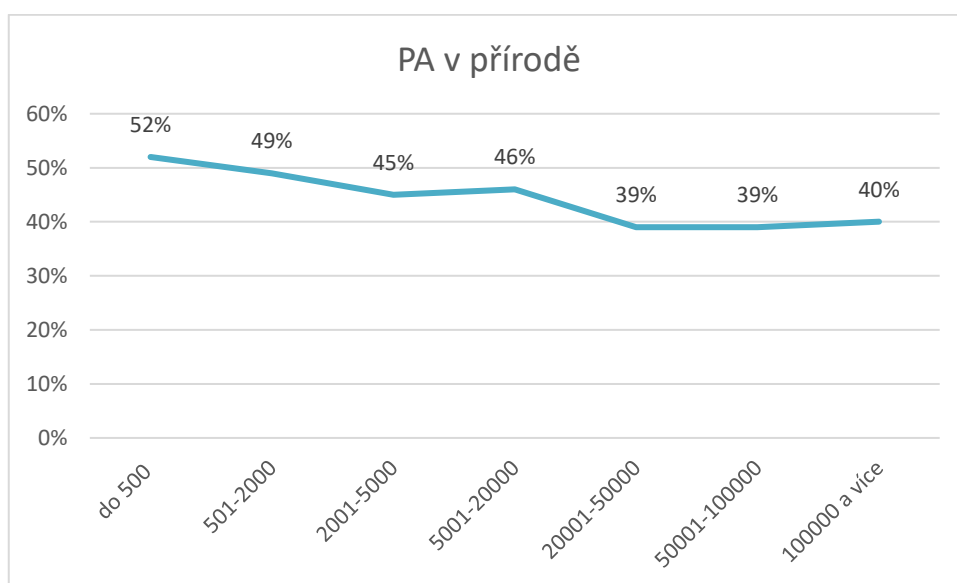
Graf 38 Porovnání výsledků z tří otázek – „Berete PA za svůj životní styl?“, „Je pro PA místo ve vašem životě?“ a „Provozujete PA?“

Má druhá hypotéza se týkala frekvence provádění různých typů PA v rozdělení na sportovní a nespportovní charakter PA. Toto rozdělení tkví na předpokladu, že obyvatelé menších sídelních jednotek mají v okolí svého bydliště méně sportovních areálů než obyvatelé velkých měst, a proto se častěji budou věnovat procházkám v přírodě nebo pracím na zahrádce, tedy nespportovním aktivitám. Naopak obyvatelé velkých měst, kteří nemají tak jednoduchý přístup k přírodě, jako například obyvatelé vesnic, budou využívat častěji možnosti sportovních aktivit, které jim nabízí různé areály v rámci městské zástavby. Pro ověření hypotézy jsem použil data, z otázky „Jakou PA nejčastěji provozujete?“. Graf č. 40 znázorňuje klesající trend provozování nespportovních aktivit od malých sídel po velká sídla. Vybrané nespportovní aktivity byly obyvateli sídel do 500 obyv. zaškrtnuté 85x a vůči ostatním aktivitám se tyto odpovědi vyskytovaly v 67 %. Nepravidelným sestupem se na konci grafu k nespportovním aktivitám přihlásilo ze sídel 100000 a více obyv. pouze 57 respondentů a vůči ostatním aktivitám se nespportovní aktivity vyskytovaly ve 34 %. Druhá hypotéza je tedy potvrzena, obyvatelé sídelních jednotek o 100000 a více obyvatel se nespportovním aktivitám věnují méně než obyvatelé menších sídelních jednotek.



Graf 40 Provozování nespportovních aktivit

Má třetí hypotéza se týkala vztahu PA k prostředí. Domníval jsem se, že obyvatelé menších sídelních jednotek (<100 000 obyvatel) k pohybové aktivitě využívají přírodu častěji než obyvatelé velkých měst. Ověření této hypotézy je znázorněné na grafu č. 42. Téměř polovina obyvatel sídel do 500 obyv. (52 %) uvedlo, že využívá k PA přírodu, u obyvatel z velkých měst (100000 a více obyv.) tak uvedli jen ve 40 %. Třetí hypotéza je tedy také potvrzena, obyvatelé menších sídelních jednotek (<100 000 obyvatel) k pohybové aktivitě využívají přírodu častěji než obyvatelé velkých měst.

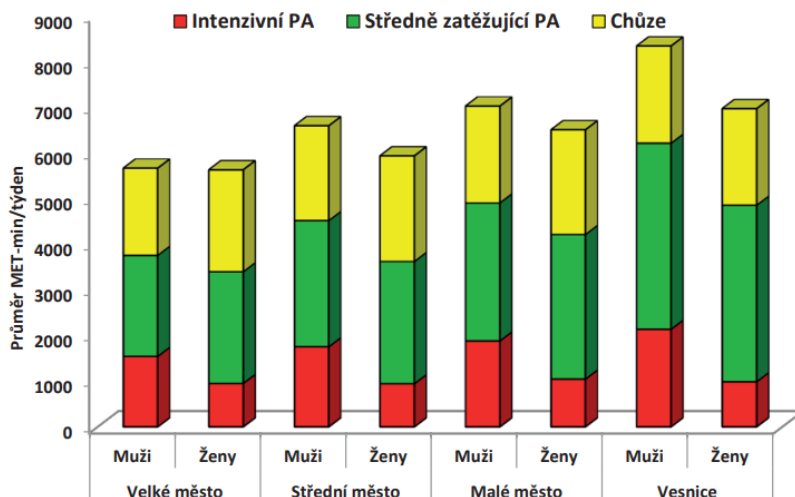


Graf 42 Popularita provozování PA v přírodě ve vztahu k velikosti bydlíště

Ačkoliv byl vždy jasný rozdíl mezi nejmenší a největší sídelní jednotkou, žádný z grafů neukazuje čistý stoupavý či klesavý trend napříč středními kategoriemi velikostí sídelních jednotek. Často se vymykaly rozdíly u respondentů ze sídelních jednotek o 5001-20000 obyvatel, tedy prostřední kategorií. Důvodem může být vysoké zastoupení probandů v této sídelní jednotce (N=185) na rozdíl od těch menších (2001-5000; N=51) a větších (20001-50000; N=97). Diskutabilním důvodem ale také může být poměr dostupnosti sportovních středisek a přírody v okolí bydliště probanda. U malých sídelních jednotek je častěji přítomna příroda než různá sportovní střediska. Se zvětšujícím se sídlem přibývá zastoupení sportovních středisek v okolí bydliště a vzdaluje se dostupnost přírody. Města s 5001-20000 obyvateli mohou tedy být zlatým středem se stále jednoduchým přístupem do přírody ale s již dostatečným zastoupením sportovních středisek v blízkém okolí bydliště.

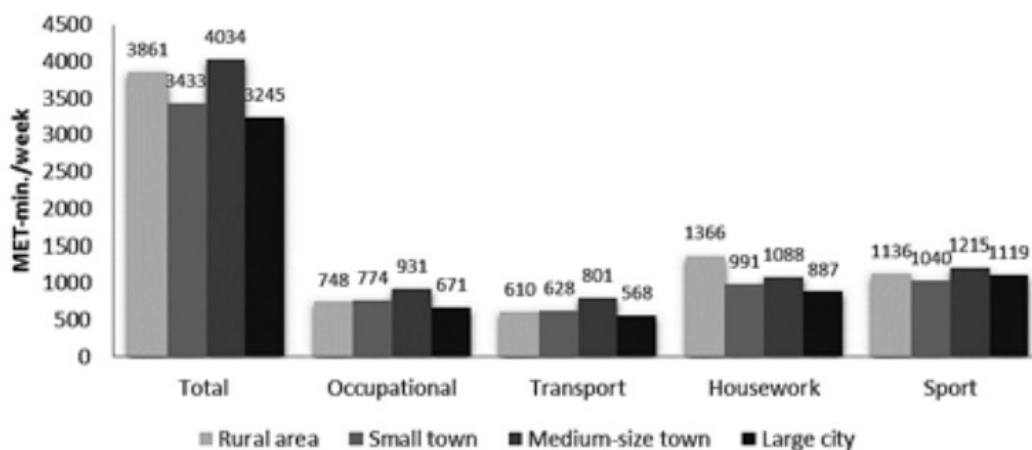
Při provádění rešerše jsem se pouze zřídka sešel se studiemi, které by se věnovaly vlivem velikosti bydliště na PA. Velká většina studií se zaměřuje spíše na vliv prostředí, urbanizace, zeleně ve městě, parků či sportovních zařízení v okolí bydliště respondenta na PA (Roux, Evenson et al., 2007; Van Cauwenberg et al., 2015; Cohen et al., 2007; Cerin, 2011, Cleland et al., 2015)

Ze studií z České republiky, které se věnují podobnému tématu jako má diplomová práce, mohu své výsledky porovnat s výsledky studie Mitáše a Frömela (2011). Výsledky jejich studie uvádí trend, že obyvatelé menších sídel indikují vyšší podíl týdenní PA (v minutách za týden), než obyvatelé velkých měst (viz graf č. 42). Uvádí také, že stejný trend byl pozorován v jejich dřívějších studiích z roku 2004 a 2009 (Frömel et al., 2004; Frömel, Mitáš, & Kerr, 2009). Ačkoliv mé výsledky nejsou ve stejných hodnotách jako studie Mitáše a Frömela (tedy minuty PA za týden), mé grafy ukazují, že nejvíce respondentů, kteří prováděli PA za poslední týden více jak 2 hodiny, bylo ze sídel o 2001-5000 a 50001-100000 obyvatel. Tedy narozdíl o od studie Mitáše a Frömela si ve výsledcích mé studie vedou lépe obyvatelé velkých měst než vesnic.



Graf 42 Struktura týdenní pohybové aktivity mužů ($n = 3\,868$) a žen ($n = 4\,840$) podle velikosti místa bydliště (Mitás a Frömel, 2011).

Ze zahraničí mohu své výsledky porovnat se studií Bergiera a Bergierové (2016). Ti se zabývali vlivem velikosti bydliště na PA ukrajinských studentů. Respondenti byli rozděleni do čtyř skupin podle velikosti bydliště (venkov, malé město do 100000 obyv., středně velké město o 100000-200000 obyv. a velké město o 200000 a více obyv.). Při šetření dotazníkem IPAQ byly zjištěny výsledky, ukazující že nejvíce se PA věnovali studenti ze středně velkých měst, následně studenti z venkova a nejméně se PA věnovali studenti z velkých měst (viz graf. 43). Ve stejném grafu lze vidět také častost provozování sportovních aktivit. Výsledky ukazují, že nejvíce se sportovním aktivitám věnují obyvatelé středně velkých měst (100000-200000 obyv.). S tímto souhlasí také výsledky mé práce, které uvádí, že nejvíce se sportovní aktivitě věnují obyvatelé sídelních jednotek o velikosti 100000 a více obyvatel.



Obrázek 43 Pohybová aktivita ukrajinských studentů podle místa bydliště (Bergier a Bergierová, 2016)

Nykodým a Mitáš (2010) ve své studii věnovali pozornost PA dospělé populace Jihomoravského kraje. Z výzkumu, šetřeném dotazníkem ANEWS zjistili, že na celkovou týdenní PA mělo pozitivní vliv to, zda mají lidé snadnou dostupnost chůzi k mnoha místům přímo z bydliště. Je však otázkou, zda se tento faktor častěji objevuje ve velkých či malých sídlech. V malých sídlech sice jsou obecně menší vzdálenosti mezi jednotlivými místy, avšak obyvatelé malých sídel a vesnic často musí použít auto k přesunu na místa, které v rámci jejich vesnice neexistují. Naopak velká města jsou opatřena všemi místy, které člověk k životu potřebuje pod jednou sídelní jednotkou, avšak v tuto chvíli ubírá na chodeckosti městská hromadná doprava.

Také výsledky studie Valacha a Vašíčkové (2011), přináší zajímavý výsledek a podnět do diskuse. Ve své studii, ve které se zabývali charakteristikou PA obyvatel plzeňského regionu, zjistili že pozitivní vliv na PA (u mužů) může mít výskyt podlažních domů v okolí. Podlažní domy se vždy objevují ve větších sídelních jednotkách a jen občas v těch malých, tudíž lze předpokládat, že čím větší sídelní jednotka, tím větší šance výskytu tohoto faktoru, který pozitivně ovlivňuje PA. Dále zjistili, že pozitivní vliv na PA (u žen) mělo vlastnění psa. Více lidí vlastní psa v menších sídelních jednotkách než ve velkých městech, tudíž lze předpokládat, že čím menší sídelní jednotka, tím častěji se vyskytuje vlastnění psa a s tím pozitivní vliv na PA, který pes pro člověka přináší. Toto mohou výsledky mé práce, přesněji data z tabulky č. 2. Tabulka ukazuje popularitu jednotlivých aktivit v jednotlivých

velikostech sídelních jednotek. Procházky se psem jsou u prvních tří nejmenších sídelních jednotek v top třech nejčastěji provozovanými aktivitami, zatím co u větších sídelních jednotek jsou až na páté pozici a níže.

Ačkoliv grafy ukazují úplné, ale i částečné potvrzení hypotéz a data jsem vyhodnocoval opravdu důkladně, musíme brát ohled na ne zcela dostačující postupy, které byly při tomto výzkumu použity. Mezi limity, které mohou ovlivnit validitu výsledků, v tomto případě patří relativní omezenost výzkumného vzorku vzhledem k jeho detailní segmentizaci (některé kategorie podle velikosti bydliště tak nemusí být zastoupeny dostatečně číselně), dále změna aktuálních socioekonomických podmínek s ohledem na změny vyvolané pandemií covid-19 (v tuto chvíli očekáváme změnu chování některých populačních skupin). I z tohoto důvodu by bylo přínosné studii opakovat a dosažené výsledky porovnat s aktuální celospolečenskou situací, bylo by tak možno detailně zdokumentovat změny, které v české společnosti ve vztahu k sportu a ostatním pohybovým aktivitám nastaly. Ne všichni respondenti také vyplnili všechny otázky, proto se celek, ze kterého se počítala procenta, občas nepatrně měnil. Brát ohled se také musí na špatné pochopení otázky, nepravdivé vyplnění dotazníku a nevalidní odpovědi.

Mezi silné stránky mé diplomové práce patří vysoká reliabilita použitého dotazníku SFSPA a poměrně velký celkový počet probandů. Dotazník SFSPA obsahuje otázky na PA různého charakteru a dokážou tak z dat vyplynout rozmanité výsledky týkající se vztahu jedince k PA. Další silnou stránkou může být poměrně detailní kategorizace jednotlivých velikostí sídelních jednotek, výsledky tak neporovnávají pouze velká města s venkovem, ale i sídelní jednotky středních velikostí.

7 Závěr

Ve své diplomové práci jsem se věnoval tématu popularity PA mezi dospělou populací České republiky ve vztahu k různým velikostem sídel.

Teoretická část obsahuje seznámení s tématem PA, motivaci k ní, vlivu prostředí na PA, měření PA a dále obsahuje stručný popis demografického dělení společnosti podle různých faktorů, včetně velikosti sídel.

V rámci praktické části jsem analyzoval data z dotazníku SFSPA (Sociální funkce sportu a pohybových aktivit), který byl použit ke sběru dat u 957 respondentů z celé České republiky. Pomocí programu Excel jsem vytvořil jednoduché grafy a konvergenční tabulky, znázorňující statistiku dat.

Výsledky nevykazují jasný trend, který by dokazoval, že čím větší sídelní jednotka, tím pozitivnější či negativnější vztah k PA. Lze ale vyzorovat rozdílný vztah k PA mezi nejmenší (do 500 obyvatel) a největší kategorií rozdělení sídelních jednotek (100000 a více obyvatel), kde pozitivnější vztah PA vykazuje vždy ta největší sídelní jednotka. Toto tvrzení potvrzují výsledná data z otázek, která se týkala celkového vztahu jedince k PA a četností provádění PA. Výsledky otázky týkající se na to, zda bere dotazovaný PA jako součást svého životního stylu ukazují, že takto k PA přistupuje 69 % (N=87) obyvatel z malých sídel (do 500 obyvatel), zatímco u obyvatel velkých měst (100000 a více obyvatel) je to až 80 % (N=82). Otázka podobného rázu, která se tázala na to, zda je pro PA v životě respondenta místo zjistila, že je tomu tak u 79 % (N=99) obyvatel malých sídel (do 500 obyvatel), zatímco u obyvatel velkých měst (100000 a více obyvatel) si PA najde místo až u 91 % (N=152). Otázka, která se jednoduše ptala na to, zda respondent provozuje či neprovozuje PA zjistila, že 20 % (N=25) z obyvatel malých sídel (do 500 obyvatel) PA neprovozuje, zatímco u velkých měst (100000 a více obyvatel) PA neprovozuje jen 15 % (N=25). Co se týče provádění nesportovních aktivit (chůze, procházky se psem, uklízení, práce na zahrádce, rodinné vycházky a houbaření), jsou tyto aktivity populárnější u obyvatel malých jednotek do 500 obyvatel (67 %) než u obyvatel velkých jednotek o 100000 a více obyvatel (34 %). Co se týče prostředí, ve kterém obyvatelé jednotlivých sídelních jednotek PA provádějí, ze sesbíraných dat vyšlo, že obyvatelé malých jednotek do 500 obyvatel (52 %) provádí PA častěji v přírodě než obyvatelé velkých jednotek o 100000 a více obyvatel (40 %).

Z mé práce tedy vyplývá, že velikost bydliště může být reálným faktorem ovlivňujícím vztah jedince k PA. Ovlivnit může celkový vztah k PA, častost provádění sportovních a nespportovních aktivit a místo, na kterém je PA provozována.

Diplomová práce může sloužit k porovnání výsledků dat dotazníku SFSPA při jiných výzkumech z jiných let a časových období. Také při analýze dat SFSPA z jednotlivých regionů, může tato diplomová práce posloužit jako porovnání s výsledky zaměřené na obecné velikosti bydliště. Nabízí se téma na studii týkající středně velikých sídelních jednotek, jejich rozdíly v přístupu a vztahu k PA.

Seznam použité literatury

ALEŠ, M., Obyvatelstvo, *Český statistický úřad*, 2001, Dostupné z:

<https://web.natur.cuni.cz/~mak/gos/demmetodika/www.czso.cz/cz/cisla/0/02/020100/obyvatel.htm>

BARISIC, A., LEATHERDALE, S. T., & KREIGER, N. Importance of frequency, intensity, time and type (FITT) in physical activity assessment for epidemiological research. *Canadian Journal of Public Health*. 2011, 102 (3), 174-175

BAUMAN, A., BULL, F., CHEY, T., CRAIG, C. L., AINSWORTH, B. E., SALLIS, J. F. & PRATT, M. The international prevalence study on physical activity: results from 20 countries. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 2009, 6(1), 1-11.

BERGIER, J., BERGIER, B., & TSOS, A. Place of residence as a factor differentiating physical activity in the life style of Ukrainian students. *Annals of agricultural and environmental medicine*, 2016, 23(4).

BESSION, H., BRAGE S., JAKES R., et al. Estimating physical activity energy expenditure, sedentary time, and physical activity intensity by self-report in adults. *Am J Clin Nutr*. 2010, 91(1), 106–14

BLAIR, S., HASKELL, W., HO P., et al. Assessment of habitual physical activity by a seven-day recall in a community survey and controlled experiments. *Am J Epidemiol*. 1985, 122(5), 794–804

BOOTH, M. L., OWEN, N., BAUMAN, A., CLAVISI, O., & LESLIE, E., Social–cognitive and perceived environment influences associated with physical activity in older Australians. *Preventive medicine*, 2000, 31(1), 15-22.

BOUCHARD C., TREMBLAY A., LEBLANC C., et al. A method to assess energy expenditure in children and adults. *Am J Clin Nutr*. 1983, 37(3), 461–7

BOUCHARD, C., BLAIR, S. N., & HASKELL, W. L., Why study physical activity and health. In C. Bouchard, S. N. Blair, & W. L. Haskell (Eds.), *Physical activity and health* (pp. 3–19). Champaign, IL: Human Kinetics.

CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E., & CHRISTENSON, G. M., Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 1985, 100(2), 126.

CASTILLO-RETAMAL, MARCELO AND HINCKSON A., "Measuring physical activity and sedentary behaviour at work: a review." *Work*. 2011, 40(4), 345-357.

CERIN, E. Statistical approaches to testing the relationships of the built environment with resident-level physical activity behavior and health outcomes in cross-sectional studies with cluster sampling. *Journal of Planning Literature*, 2011, 26(2), 151-167.

CLELAND, V., SODERGREN, M., OTAHAL, P., TIMPERIO, A., BALL, K., CRAWFORD, D., ... & MCNAUGHTON, S. A. Associations between the perceived environment and physical activity among adults aged 55–65 years: Does urban-rural area of residence matter?. *Journal of aging and physical activity*, 2015, 23(1), 55-63.

COHEN, D. A., MCKENZIE, T. L., SEHGAL, A., WILLIAMSON, S., GOLINELLI, D., & LURIE, N. Contribution of public parks to physical activity. *American journal of public health*, 2007, 97(3), 509-514.

CORDER, K., VAN SLUIJS, E. M., WRIGHT, A., WHINCUP, P., WAREHAM, N. J., & EKELUND, U., Is it possible to assess free-living physical activity and energy expenditure in young people by self-report? *The American journal of clinical nutrition*, 2009, 89(3), 862-870.

CRAIG, C. L., MARSHALL, A. L., SJOSTROM, M., et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*. 2003, 35(8), 81–95.

DOBŘÝ, L. Zdatnost? Tělesná zdatnost? Zdravotně orientovaná zdatnost? *Tělesná Výchova a Sport Mládeže*, 1998, 64(1), 2–6.

ENDOZO, A. N. Current exercise habits and factors affecting physical activity participation among university students. *Global Journal of Health Science*. 2019, 11(4), 117-117.

EVANS, G. W. The built environment and mental health. *Journal of urban health*, 2003, 80(4), 536-555.

FOJTÍK, I., SIGMUND, E., MIČAN, O., & SIGMUNDOVÁ, D. Bio-psycho-socio-environmentální koreláty zdravotně prospěšné pohybové aktivity dospělých obyvatel Ostravského regionu s využitím formální konceptuální analýzy. *Tělesná kultura*, 2011, 34(1), 22-37.

FRÖMEL, K., SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D., FORMÁNKOVÁ, S., MITÁŠ, J., NEULS, F., & HORÁK, S. Physical activity of men and women 18 to 55 years old in Czech Republic. *Movement and Health*, 2004, 169-173.

FRÖMEL, K., MITÁŠ, J., & KERR, J. The associations between active lifestyle, the size of a community and SES of the adult population in the Czech Republic. *Health & Place*, 2009, 15(2), 447-454.

FRÖMEL, K., BAUMAN, A., & NYKODÝM, J. Intenzita a objem pohybové aktivity 15 až 69 leté populace České republiky. *Česká kinantropologie*. 2006,

GABRIEL K, MCCLAIN J, SCHMID K, et al. Reliability and convergent validity of the past-week Modifiable Activity Questionnaire. *Public Health Nutrition*. 2010, 14(3), 435–442

HODAŇ, B., Úvod do teorie tělesné kultury. *Univerzita Palackého*, ISBN: 8070677821, 9788070677827, 2000

Hu F. B., Leitzman M., Shampfer J., et al, Physical activity and television watching in relation to risk for type 2 diabetes mellitus in man. *Arch Intern Med*, 2001, 161, 1542-8.

HULL, E., ROFEY, L., ROBERTSON, J., NAGLE, F., OTTO, D., & AARON, J. Influence of marriage and parenthood on physical activity: a 2-year prospective analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 2010, 7(5), 577-583.

HUMPEL, N., OWEN, N., & LESLIE, E. Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review. *American journal of preventive medicine*, 2002, 22(3), 188-199.

CHEN K., BASSETT D. The technology of accelerometry-based activity monitors: current and future. *Med Sci Sports Exerc*. 2005, 37(11), 490–500

- JANZ K. Use of heart rate monitors to assess physical activity. *Physical Activity Assessments for Health-Related Research*. 2002. 143–161
- KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., & PAVELKA, J. Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost. 2009, 4(1), 134-135
- KOHL, W., CRAIG, L., LAMBERT, V., INOUE, S., ALKANDARI, R., LEETONGIN, G., KAHLMEIER, S., The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 2012, 380, 294–305.
- KOHOUT, M., & MITÁŠ, J., Vliv podmínek prostředí na pohybovou aktivitu obyvatel Olomouce a přilehlých obcí. *Tělesná kultura*, 2014, 37(2), 55-70.
- KRISKA A., KNOWLER W., LAPORTE R., et al. Development of questionnaire to examine relationship of physical activity and diabetes in Pima Indians. *Diabetes Care*. 1990, 13(4), 401–11
- KRUK, J. Health and economic costs of physical inactivity. *asian Pacific Journal of cancer Prevention*, 2014 15(18), 7499-7503.
- LESSER, A., & NIENHUIS, P. The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International journal of environmental research and public health*, 2020, 17(11), 3899.
- MALIK, S., WILLETT, C., & HU, B. Global obesity: trends, risk factors and policy implications. *Nature Reviews Endocrinology*, 2013, 9(1), 13-27.
- MIGNAULT D., ST-ONGE M., KARELIS A., et al. Evaluation of the Portable HealthWear Armband: a device to measure total daily energy expenditure in free-living type 2 diabetic individuals. *Diabetes Care*. 2005, 28(1), 225–7
- MILES, L. Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 2007, 32, 314–363.
- MITÁŠ, J., & FRÖMEL, K. Pohybová aktivita dospělé populace české republiky: přehled základních ukazatelů za období 2005-2009. *Tělesná kultura*, 2011, 34(1),9-21.
- NYKODÝM, J., & MITÁŠ, J. Průřezová studie pohybové aktivity dospělé populace jihomoravského regionu. *Tělesná kultura*, 2011, 34(1), 49-64.

- OJA, P., BULL, C., FOGELHOLM, M., & MARTIN, W. Physical activity recommendations for health: what should Europe do? *BMC public health*, 2010, 10(1), 1-5
- OYEYEMI, L., ADEGOKE, A., OYEYEMI, Y., & FATUDIMU, M. Test-retest reliability of IPAQ environmental-module in an African population. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2008, 5(1), 1-7.
- PARRISH, M., TREMBLAY, S., CARSON, S., VELDMAN, L., CLIFF, D., VELLA, S., ... & OKELY, A. D. Comparing and assessing physical activity guidelines for children and adolescents: a systematic literature review and analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2020, 17(1), 1-22
- PIGGIN, J. What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2020, 2, 72.
- PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E. MAREŠ, J. Pedagogický slovník. *Portál*, 2008. 322 s. ISBN 978-80-7367-416-8
- RAPP, I., & SCHNEIDER, B. The impacts of marriage, cohabitation and dating relationships on weekly self-reported physical activity in Germany: A 19-year longitudinal study. *Social science & medicine*, 2013, 98, 197-203.
- RENALDS, A., SMITH, H., & HALE, J. A systematic review of built environment and health. *Family and community health*, 2010, 68-78.
- Rishiraj, N. Inactivity: a bad “habit” costing our productive lifestyle. *Int J Phys Med Rehabil*, 2003, 1(121), 2
- ROOF, K., & OLERU, N., Public health: Seattle and King County’s push for the built environment. *Journal of environmental health*, 2008, 71(1), 24-27.
- ROUX, A. V. D., EVENSON, K. R., MCGINN, A. P., BROWN, D. G., MOORE, L., BRINES, S., & JACOBS JR, D. R.. Availability of recreational resources and physical activity in adults. *American journal of public health*, 2007, 97(3), 493-499.
- Rozmístění a koncentrace obyvatelstva ČR – 2001, *Český statistický úřad*, 2003
 Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/4120-03-casova_rada_1961_2001-3_velikostni_struktura_obci

- RUBÍN, L., MITÁŠ, J., DYGRÝN, J., VORLÍČEK, M., NYKODÝM, J., ŘEPKA, E., & FRÖMEL, K. Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí. *Univerzita Palackého v Olomouci*. 2018
- SEKOT, A., Pohybové aktivity pohledem sociologie. *Masarykova univerzita*, 2015, ISBN: 978-80-210-7919-9
- SIGMUNDOVÁ, D., SIGMUND, E., & ŠNOBLOVÁ, R. Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí. *Tělesná kultura*, 2012, 35(1), 9-27.
- SMITH, M., & CUMMINS, S. Obese cities: how our environment shapes overweight. *Geography Compass*, 2009, 3(1), 518-535.
- STACKEOVÁ, D. Motivace k pohybové aktivitě—výsledky studie provedené na návštěvnicích fitness center. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 2008, 1, 22-26.
- STARÁ, J., & VESPALEC, T. Hodnocení individuální míry pohybové aktivity dotazníky IPAQ a Wellness Inventory: případová studie. *Studia sportiva*, 2017, 11(1), 44-52.
- STŘELEČEK, F., Velikost obcí a ekonomická aktivita obyvatelstva, *Deník veřejné správy*, 2006, Dostupné z: <https://www.dvs.cz/clanek.asp?id=6207352>
- SYLVIA, G., BERNSTEIN, E., HUBBARD, L., KEATING, L., & ANDERSON, J. A practical guide to measuring physical activity. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2014, 114(2), 199.
- TROST, S. G., OWEN, N., BAUMAN, A. E., SALLIS, J. F., & BROWN, W. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise*, 2002, 34(12)
- TUDOR-LOCKE, C, BRASHEAR, M, JOHNSON, D, et al. Accelerometer profiles of physical activity and inactivity in normal weight, overweight, and obese U.S. men and women. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010, 7, 60
- US Department of Health and Human Services. Physical activity and health: A report of the Surgeon General. 1996. Dostupné z: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/execsumm.pdf>.

VALACH, P., VAŠÍČKOVÁ, J., VOTÍK, J., LUKAVSKÁ, M., KLOBOUK, T., & DYGRÝN, J. Charakteristika pohybové aktivity obyvatel plzeňského regionu zjišťovaná v letech 2005-2009. *Tělesná kultura*, 2011, 34(1), 76-93.

VAN CAUWENBERG, J., CERIN, E., TIMPERIO, A., SALMON, J., DEFORCHE, B., & VEITCH, J. Park proximity, quality and recreational physical activity among mid-older aged adults: moderating effects of individual factors and area of residence. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 2015, 12(1), 1-8.

WESTON, T, PETOSA, R, PATE, R. Validation of an instrument for measurement of physical activity in youth. *Med Sci Sports Exerc.* 1997, 29(1), 138–43

World Health Organization, Preventing chronic diseases: a vital investment, *WHO*, Geneva 2005, 182

World Health Organization, T., Global recommendations on physical activity for health. *World Health Organization*, 2010.