

Petr Jansa a kol.

---

# Komparace názorů a postojů české veřejnosti k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu



# Komparace názorů a postojů české veřejnosti k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu

doc. PhDr. Petr Jansa, CSc., a kol.

---

Recenzovali:

prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

doc. PhDr. Vladimír Jůva, CSc.

Vydala Univerzita Karlova v Praze  
Nakladatelství Karolinum  
Redakce Barbora Přerostová  
Grafická úprava Jan Šerých  
Sazba DTP Nakladatelství Karolinum  
Vydání první

© Univerzita Karlova v Praze, 2014

© Petr Jansa, Kamil Kotlík, Jiří Němec, 2014

ISBN 978-80-246-2444-0

ISBN 978-80-246-2458-7 (online : pdf)



Univerzita Karlova v Praze  
Nakladatelství Karolinum 2015

[www.karolinum.cz](http://www.karolinum.cz)  
[ebooks@karolinum.cz](mailto:ebooks@karolinum.cz)



# Obsah

<b>Předmluva</b>	7
<b>I. Komparace názorů a postojů české dospělé populace k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu (2000–2010)</b>	9
<b>Úvod do problému</b>	11
<b>1. Management výzkumného šetření</b>	16
1.1 Cíl, úkoly a hypotézy	16
1.2 Dotazník SFSPA a organizace výzkumného šetření	16
1.3 Charakteristika souboru	17
<b>2. Výsledky a diskuse</b>	19
2.1 Denní režim a životospráva	20
2.2 Pohybové aktivity a sport dospělé populace	26
<b>Závěry a doporučení I</b>	36
<b>II. Komparace názorů a postojů českých pedagogů k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu</b>	39
<b>Problém výzkumného šetření</b>	41
<b>3. Management výzkumného šetření</b>	46
3.1 Cíl, úkoly a hypotézy	46
3.2 Dotazník pro pedagogy a organizace výzkumného šetření	46
3.3 Charakteristika souborů	47
<b>4. Výsledky a diskuse</b>	51
4.1 Názory a postoje k psychosociálním funkcím	51
4.2 Denní režim a životospráva	62
4.3 Pohybové aktivity a sport	77

<b>Závěry a doporučení II</b>	85
<b>Literatura</b>	88
<b>Přílohy</b>	93
K první části monografie	93
Dotazník „SFSPA“ pro dospěléou populaci (ukázka 2010)	94
K druhé části monografie	97
Dotazník „Význam pohybových aktivit a sportu pro pedagogy“ (ukázka)	97
<b>Seznam tabulek a grafů</b>	101
<b>Summary</b>	105
<b>Résumé</b>	111
<b>Jmenný rejstřík</b>	117

# Předmluva

Monografie zahrnuje pedagogický výzkum, zaměřený na komparaci názorů, postojů či zájmů u vybraných skupin české populace, kdy se respondenti vyjadřují k otázkám denního režimu, životosprávy, psychosociálním funkcím pohybových aktivit a sportu. První výzkum se uskutečnil na oddělení pedagogiky sportu FTVS UK v rámci VZ MSM č. 002162084 „Aktivní životní styl v biosociálním kontextu“ – řešitel prof. Ing. V. Bunc, CSc., druhý pak v rámci dílčího úkolu PRVOUK č. 39 s názvem „Pedagogika sportu“ – řešitel prof. PhDr. A. Rychtecký, DrSc.

První část je věnována *komparaci postojů české dospělé populace* ke zmíněné životosprávě a funkcím pohybových aktivit a sportu v roce 2000 a 2010. Oba výběry prošly tzv. kvótním rozpisem podle struktury obyvatelstva České republiky (pohlaví, věk, vzdělání, velikost místa bydliště aj.), distribucí a sběrem údajů přes tazatele firmy Amasia, s. r. o. (výzkumy veřejného mínění). Prezentované výsledky ukazují na některé znepokojivé informace o trendech dospělé populace u nás, zejména zvýšení denního stresu a požívání alkoholu u mužů i žen, ale na druhé straně na relativně uspokojivé zvyšování pohybových aktivit a sportu za uvedené období deseti let. První sběr údajů byl proveden v roce 2000 se zpracováním a vydáním samostatné publikace Jansa, Kocourek, Votruba & Dašková (2005). Druhé sledování bylo provedeno v roce 2010 a je uzavřeno touto monografií.

Druhá část monografie zahrnuje důležitou *populační skupinu českých pedagogů ze základních a středních škol* s komparací jejich postojů na životosprávu a funkce pohybových aktivit a sportu. Do souboru nebyli zahrnuti učitelé s aprobací tělesné výchovy, kteří by zřejmě ovlivnili některé výsledky. Učitelé mají tendenci s přibývajícím věkem se lépe starat o své zdraví, zvyšuje se však denní stres, který zřejmě souvisí s výkonem profese. Vztah učitelů k pohybovým aktivitám a sportu je velice pozitivní

a společensky přínosný. Distribuce a sběr upraveného dotazníku probíhal v letech 2009–2010 na základě stratifikovaného výběru jednotlivých typů škol respektive učitelských sborů.

V závěru zpracování celého tématu byli přizváni ke spolupráci PhDr. Kamil Kotlík, Ph.D. (odborný asistent oddělení pedagogiky sportu) a Mgr. Jiří Němec (doktorandské studium). Uváděné výsledky jsou informativním sdělením o vývoji názorů a postojů české dospělé populace v oblasti životosprávy, denního režimu, psychosociálních funkcí pohybových aktivit a sportu pro MŠMT, FTVS UK, ČOV aj.

doc. PhDr. Petr Jansa, CSc.



# I. Komparace názorů a postojů české dospělé populace k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu (2000-2010)

Petr Jansa



# Úvod do problému

Výzkumy týkající se české dospělé populace z hlediska významu pohybových aktivit a sportu v rámci životního stylu různých skupin obyvatelstva se uskutečňovaly od 90. let minulého století, ale i dříve.

Nejprve se zmíníme o výzkumu Teplého (1990), který provedl dotazníkové šetření o pohybovém režimu dospělých ve věkovém rozpětí 18–59 let, kdy bylo dotázáno 2052 osob. Otázky se týkaly – např. frekvence pohybových aktivit v životě občanů, objemu těchto aktivit v celoročním cyklu včetně jejich energetické náročnosti, životosprávy atd. Výzkum se uskutečnil v roce 1986 a popisuje výsledky v předchozím společenském a politickém kontextu.

Další výzkum zahrnoval reflexi kapacitních možností struktury tělovýchovných zařízení v Československé republice s emerzí na severočeský region (Novotný, Bečvář, Jansa & Zatřepálek, 1992). Zjišťoval celkovou kapacitu těchto zařízení, názory a postoje české a slovenské populace k pohybovým a sportovním aktivitám a účast veřejnosti na rekreačních aktivitách. Částečně se zaměřoval i na asociální chování mládeže v daném regionu, na zájem občanů o tělovýchovné služby apod. V severočeském regionu byl shledán poměrně velký zájem o pohybové aktivity a sport, převažovala však obava z pohybu v nezdravém prostředí.

Postoje české veřejnosti k tělesné výchově a sportu sledovali u 1828 respondentů v dotazníkovém šetření Zich & Ungr (1994, 1995). Autoři zjistili, že existuje rozpor mezi pozitivním postojem ke sportu jako hodnotě života a provozováním sportovních aktivit. Ukázalo se, že možnosti sportu a pohybových aktivit nejsou pro formování zdravého životního stylu při výchově mladé generace dostatečně využívány.

K tématu se dále vztahují šetření ve středně velkých městech (např. Jansa, Franěk & Votruba, 1996), která byla realizována paralelně v Děčíně a Neratovicích. Vedle zjišťování širších názorových a postojových orien-

tací vznikaly i specificky dílčí studie k pohybovým aktivitám a sportu – např. Jansa, Kocourek & Kůdová (2001), Jansa & Kocourek (2001a, b), Jansa, Kocourek & Belmihoubová (2003) atd.

Sledování sportu z pohledu české populace v celospolečenském kontextu provedli Slepíčka & Slepíčková (2002 a, b). Výzkum byl realizován v rámci projektu MŠMT ČR, zkoumána byla dospělá populace (n = 952 osob) dle kvótního výběru. Autoři popisují ekonomické a materiální podmínky provozování sportu, názory a postoje české veřejnosti na jeho roli ve společnosti, zájem o nové sporty aj.

Další rozsáhlé výzkumné šetření o názorech a postojích k pohybovým aktivitám a sportu uskutečnili Jansa, Kocourek, Votruba & Dašková (2005). Část výsledků jsme zařadili do tohoto příspěvku, v roce 2000 bylo sledováno 1655 dospělých osob, z toho bylo 803 mužů a 852 žen starších 18 let. V závěrech bylo konstatováno, že osobní životní styl naší populace není zdaleka ideálně uspořádaný a funkční. Souvisí s dosud „neusazeným“ životním způsobem první dekády po roce 1989 u nás (např. velká nechuť měnit zaměstnání mimo původní kvalifikaci, stěhovat se za prací atd.).

Z výsledků je zřejmé, že nadpoloviční většina mužů, téměř 60 %, a mírně nadpoloviční většina žen znala významné sporty ve svém bydlišti. Jejich „právo na hrdost“ je uspokojováno sportovními úspěchy klubů a jedinců v místě jejich bydliště. Je to zajímavé tím spíše, že dávno minuly doby aktivity Sokola v národním měřítku. Genius loci je součástí společenského vědomí respondentů, ale i důležitým aspektem společenských funkcí pohybových aktivit a sportu ve společnosti. S vývojem globalizace a medializace ubývá vzorů lokálních a přibývá globálních. Svého času si regiony vytvářely svůj životní sloh v závislosti na odlišnostech životního způsobu a později stylu, jak v oblasti ekonomické a sociální, tak i sportovní (Jansa, Kocourek, Votruba & Dašková, 2005).

Dále se uvádí, že současná globální populace se polarizuje, nejenom v tzv. třetím světě, ale i v evropských podmínkách. S absencí tělesné vize „ve zdravém těle zdravý duch“, nastoupila obecná tendence k zlenivění, ke konzumnímu životnímu stylu včetně pasivního vnímání sportu. Snaha vymanit se z tohoto nezdravého životního návyku vede k opačnému extrému, např. provozování tzv. adrenalinových sportů. Obě krajní podoby jsou do určité míry rizikové.

Přesto se polovina respondentů hlásí k různým sportovním, tělovýchovným a pohybovým aktivitám, jen asi pětina provozovala výkonnostní sport. Nejvíce frekventovanou pohybovou činností byla chůze a cyklistika, dále pak fotbal, sjezdové lyžování, aerobik, plavání aj. Podrobnější

komparativní analýzu předkládáme ve výzkumné části (Jansa, Kocourek, Votruba & Dašková, 2005).

Důležitý výzkum realizoval Rychtecký (2006), který se zabýval monitorováním účasti českých dětí a mládeže ve sportu a jiných pohybových aktivitách. Výzkum navazoval na evropský projekt COMPASS se shodnou metodikou sbírání údajů jako v dalších deseti zemích Evropy. Výsledky se zaměřují na pravidelné provádění pohybových aktivit populace ve volném čase, členství ve sportovních organizacích, účast ve sportovních soutěžích, využití tělovýchovných a sportovních zařízení aj. Celkově se šetření zúčastnilo více než 4000 dětí a mládeže a cca 1500 dospělých respondentů.

Velmi podrobnou studii sledující názory, postoje a praktiky studentů FEL ČVUT ve vytipovaných věcných determinantech aktivního životního stylu uskutečnil Valjent (2010). Získané výsledky umožnily poznání změn týkajících se aktivního životního stylu vysokoškoláků z hlediska identifikace rizikového chování, volného času a sociálně-ekonomické oblasti v rámci pohybových a sportovních aktivit.

Bylo zjištěno, že během studia dochází u studentů k některým pozitivním změnám, např. se zlepšuje jejich pitný režim, dopřávají si dostatečný spánek, jsou kritičtější k obezitě a ke kouření. Na druhé straně se u nich objevují i negativní jevy – nepravidelnost stravování, tolerance k užívání drog, častěji trpí psychickým stresem aj. Přes velkou vyčerpávanost ve škole a v partnerských vztazích u nich lze zaznamenat vyšší četnost volnočasových, spíše relaxačních odpočinkových aktivit – ležení, pobyt s přáteli či v rodinném kruhu, četba novin, knih a časopisů, domácí práce, umělecké aktivity, veřejná činnost, cestování a jízda motorovým vozidlem apod. (Valjent, 2010).

Ukázalo se, že starší studenti mají oproti těm nastupujícím pozitivnější vztah ke sportu a k ostatním pohybovým aktivitám. To se projevuje především v chápání sportu jako součásti zdravého životního stylu, v ochotě pravidelně cvičit, v požadavku mít možnost chodit na fakultní tělesnou výchovu vícekrát týdně a zejména také ve vyšších četnostech samotného sportování. Ke sportu je více přitahují i takové motivy jako „rozvoj osobnosti, charakteru, morálně-volních vlastností“, „relaxace, kompenzace, snižování tenze“ a „zdatnost, zdraví, dokonalý vzhled“. Při výuce tělesné výchovy dochází k nárůstu oblíbenosti kondičního posilování, plavání, ležení na horolezecké stěně, bowlingu, lukostřelby a squashe, což spolu s nárůstem finančních možností studentů do jisté míry předurčuje, že se stávají vlastníky většího množství lepších a dražších sportovních potřeb (srov. Valjent, 2010).

Ze zahraničních výzkumů se zmíníme o šetření Mignona & Truchota (2002), kteří dotazovali 5000 respondentů na názory a postoje ke sportování ve Francii (*Les pratiques sportives en France*). Tato rozsáhlá studie popisuje výsledky reprezentativního sociologického šetření o dospělé populaci a mládeži. Např. uvádí, že pohybové a sportovní aktivity různého druhu provozuje 36 milionů Francouzů ve věku od 15 do 75 let. Tyto činnosti jsou více či méně pravidelné, středně intenzivní, přičemž přes 26 milionů osob provozuje sport a pohybové aktivity minimálně jedenkrát týdně. Téměř 10 milionů z populace vykazuje členství ve sportovních klubech, asociacích aj. a účastní se sportovních soutěží. Nejčastěji prováděné pohybové aktivity jsou dle očekávání chůze, plavání a jízda na kole, následuje kondiční běh, pétanque a gymnastika. Motivace sportovců zahrnuje zpravidla využití volného času, závodění, zdravotní aspekty. Prostředí ke sportování je rovněž rozličné: ve volné přírodě, na upravených plochách (bez poplatku i s ním), na ulici, a to bez ohledu na (ne)členství v klubu či asociaci.

Colley, et al. (2011) uvádějí, že pravidelné pohybové aktivity snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění, některých typů rakoviny, osteoporózy, cukrovky, obezity, vysokého krevního tlaku, deprese, stresu a úzkosti. Výzkum byl uskutečněn v Kanadě v letech 2007–2009 (Canadian Health Survey), k měření se využívaly akcelerometry na reprezentativním vzorku populace ve věku od 6 do 79 let.

Pohybové aktivity jako modely pro starší muže a ženy v Německu dokládají Moschny et al. (2011). V průběhu sedmi let autoři pomocí telefonních rozhovorů sledovali společné (komunitní) bydlení starší dospělé generace v Německu. Základ dotazování tvořil formulář Priscus-PAQ pro zapisování každodenních pohybových činností, sledovány byly sportovní a pohybové aktivity nebo těžké domácí práce v hodinách týdně. Získané výsledky byly analyzovány zvláště pro muže a ženy vícerozměrnou regresní analýzou. V úvahu byly brány i demografické údaje, včetně počasí a ročního období. Celkem bylo vyšetřeno 1610 osob zařazených do primární zdravotní péče (51,6 % žen) s průměrným věkem 77 let (rozpětí 72–93 let). Bylo konstatováno, že muži se pohybovým či sportovním aktivitám věnují více než ženy.

Zajímavou práci předložili autoři Thibaud, Bloch, Tournoux-Facon, Bréqueet et al. (2012), kteří se zabývali hodnocením rizikových faktorů podle klíčových slov nalezených v databázi Medline a Cochrane Library od různých autorů. Výsledky dokládají, že pohybové aktivity jsou důležitým činitelem, který u starších lidí zabraňuje úrazům.

Mitáš & Frömel (2011) uskutečnili v České republice rozsáhlou výzkumnou studii o populaci ve věku 15–69 let ( $n = 8256$  osob), kde

zjistili vysokou míru týdenní pohybové aktivity oproti kritériím hodnocení dotazníku IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Ženy mají v průměru více než 5000 MET – min./týden, muži více než 6000 MET – min./týden. Pohybová aktivita obyvatel jednotlivých regionů České republiky je i přes některé rozdíly vyrovnaná, pouze muži a ženy spojených regionů (Královéhradecký, Pardubický a Vysočina) vykazují pohybovou aktivitu výrazně vyšší. Obyvatelé venkova mají pohybové aktivity s největší frekvencí týdně. Výrazně vyšší podíl středně zatěžujících činností a chůze ve struktuře pohybových aktivit potvrzuje, že česká populace je stále ještě „vysoce chodecká“. Autoři konstatují, že je nutné tento trend udržet a hledat možnosti pro další rozvoj a realizaci činností podporujících aktivní transport. Do výzkumu nebyl zahrnut region hlavního města Prahy, který svými podmínkami prostředí, infrastrukturou, ekonomickou situací a nízkým zastoupením menších sídel existuje v rámci České republiky jako samostatný celek.

Monotematické číslo časopisu „Tělesná kultura“ (č. 1) z roku 2011 se zcela věnuje problematice pohybových aktivit dospělé populace v celostátním a regionálním pohledu – např. Fojtík, Sigmund, Mičan et al. (2011) v Ostravě, Horák, Dygrýn, Mitáš et al. (2011) v Olomouci, Řepka, Šebrle, Frömel et al. (2011) v jihočeském regionu, Valach, Vašíčková, Votík et al. (2011) v Plzni, Bláha & Frömel (2011) v Ústí n. L., Suchomel & Sigmundová (2011) v Liberci, Nykodým & Mitáš (2011) v jihomoravském regionu aj.

Uvedený stručný přehled vybraných výzkumných prací za posledních dvacet let ukazuje názorové a postojové trendy z hlediska významu sportu, tělesné výchovy a pohybových aktivit skupin české populace. Některé závěry a doporučení považujeme za velmi užitečné pro další směr životního stylu české dospělé populace.

# 1. Management výzkumného šetření

## 1.1 Cíl, úkoly a hypotézy

Cíl výzkumného šetření byl zaměřen na potřebu zjišťování názorů či postojů české dospělé populace ve věku nad 18 let pro komparace psychosociálních a režimových funkcí pohybových aktivit a sportu v životě člověka, ovlivněného především vlastním životním stylem. Zpráva byla součástí výzkumných záměrů MSM č. 0021620864 FTVS UK – „Aktivní životní styl v biosociálním kontextu“.

Dílčí úkoly spočívaly ve sledování:

1. Psychosociálních funkcí, denního režimu a životosprávy,
2. frekvencí reálné účasti na pohybových a sportovních aktivitách a
3. identifikačních údajů.

Pracovní hypotéza: Domníváme se, že výsledky umožní komparaci mezi soubory české dospělé populace v letech 2000 a 2010, a to ve vybraných položkách z hledisek psychosociálních funkcí, životosprávy, denního režimu, pohybových aktivit a sportu.

## 1.2 Dotazník SFSPA a organizace výzkumného šetření

Pro získávání údajů od české populace starší 18 let byl využit „Dotazník SFSPA“ (Sociální funkce sportu a pohybových aktivit), který podle první verze (1999) prošel pilotáží, podle připomínek byl upraven pro potřeby druhého výzkumného šetření v roce 2010 (Čech, 2008): – první část byla věnována dodržování denního režimu a životosprávy, prožívání stresových situací, kouření, konzumaci alkoholu apod., druhá část obsahovala otázky zjišťující údaje o reálných pohybových a sportovních aktivitách respondentů, využívání tělovýchovných zařízení, účast v soutěžích aj.,



třetí oblast zahrnovala některé identifikační údaje (věk, pohlaví, vzdělání, místo bydliště aj.).

Celkově měl dotazník SFSPA 30 otázek zaměřených na výše popsané části včetně seznamu sportů a pohybových aktivit. Respondenti mohli vybírat ze 78 možností tradičních, ale i netradičních aktivit, např. procházky se psem, rodinné výlety, práce na zahrádce, houbaření aj. Ukázkou dotazníku SFSPA a seznamu sportů uvádíme v příloze.

Sběr údajů byl zajišťován pověřenými tazateli v terénu, nejvíce pak soukromou firmou AMASIA, částečně i studenty FTVS UK. Kvótní výběr byl prováděn podle struktury obyvatelstva České republiky platné v roce 2000 a 2010. Zahrnoval věk, pohlaví, dokončené vzdělání a rozpis na jednotlivé kraje s velikosti sídel v České republice.

### 1.3 Charakteristika souboru

Základní statistické charakteristiky souborů mužů a žen v roce 2000 dle jednotlivých věkových kategorií uvádíme v tabulce 1 (absolutní a relativní četnosti). Celkově se jednalo o sledování 1655 dospělých osob, z toho bylo 803 mužů (48,5 %) a 852 žen (51,5 %) starších 18 let. Šlo tedy o vyrovnané procentuální zastoupení dle kvótního výběru ze současné struktury obyvatelstva České republiky. Nejpočetněji zastoupena byla věková kategorie 31–45 let (31,9 %), nejméně osob bylo v kategorii nad 61 let (14,3 %).

V roce 2010 jsme se dotazovali celkem 1131 osob – 554 mužů (48,5 %) a 577 žen (51,5 %), téměř se shodným procentuálním rozložením. Nejvíce byla zastoupena věková kategorie 18–30 let (30 %). Odlišnosti se objevují u žen ve věku 61 a více let a žen i mužů věkové kategorie 46–60letí, a to o 3,5–4 %.

**Tab. č. 1** Struktura souboru podle pohlaví a věkových kategorií

Pohlaví		Věkové kategorie				Σ
		18–30	31–45	46–60	nad 61	
Muži 2000	n	234	250	202	117	803
	%	14,1	15,1	12,2	7,1	48,5
Muži 2010	n	174	159	112	109	554
	%	15,4	14,1	9,9	9,6	49,0
Ženy 2000	n	235	278	219	120	852
	%	14,2	16,8	13,2	7,3	51,5

Pohlaví		Věkové kategorie				Σ
		18–30	31–45	46–60	nad 61	
Ženy 2010	n	165	174	107	131	577
	%	14,6	15,4	9,5	11,6	51
Celkem 2000	n	469	528	421	237	1655
	%	28,3	31,9	25,4	14,3	100
Celkem 2010	n	339	333	219	240	1131
	%	30,0	29,4	19,4	21,2	100

V tabulce 2 je znázorněno zastoupení české populace v jednotlivých sídlech podle počtu obyvatel. Můžeme konstatovat, že celkové rozložení v letech 2000 a 2010 se nijak významně neliší, vzniklé diference příliš neovlivňují výslednou interpretaci.

**Tab. č. 2** Struktura souboru podle pohlaví a velikosti sídla bydliště

Pohlaví		do 500	500–2 tis.	2–5 tis.	5–20 tis.	20–50 tis.	50–100 tis.	nad 100 tis.	Σ
Muži 2000	n	43	71	67	110	81	64	118	554
	%	3,8	6,3	5,9	9,7	7,2	5,7	10,4	49,0
Muži 2010	n	52	112	73	159	123	80	203	803
	%	3,2	6,8	4,4	9,7	7,5	4,9	12,1	48,5
Ženy 2000	n	37	125	75	155	144	91	225	852
	%	2,2	7,6	4,6	9,4	8,7	5,5	13,6	51,0
Ženy 2010	n	36	94	60	107	86	70	124	577
	%	3,2	8,3	5,3	9,5	7,6	6,2	11,0	51,5
Celkem 2000	n	89	237	148	314	267	171	428	1655
	%	5,4	14,4	9,0	19,1	16,2	10,4	25,7	100,0
Celkem 2010	n	79	165	127	217	167	134	242	1131
	%	7,0	14,6	11,2	19,2	14,8	11,8	21,4	100,0

## 2. Výsledky a diskuse

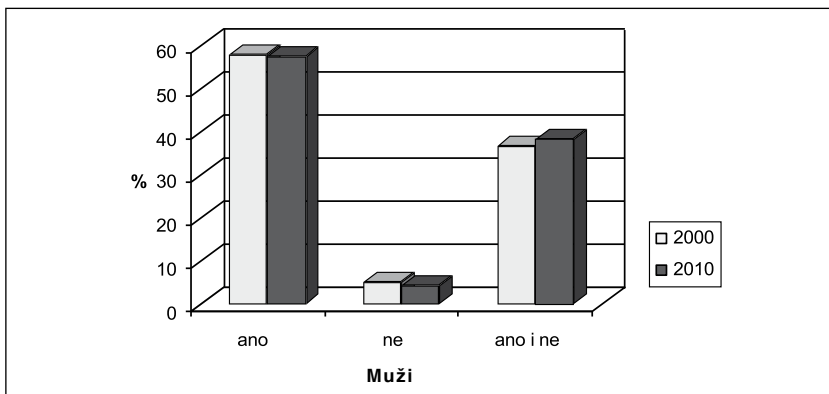
U dotazníku SFSPA byla zjišťována reliabilita tzv. vnitřní konzistence Cronbachovým  $\alpha$  koeficientem a též Guttmanovým Split-Half koeficientem (dále SHC), kde byl proveden výpočet mezi položkami, které splňují obsahovou kompatibilitu k celkovému nebo dílčímu pojetí témat. Z 30 otázek jsme nepoužili 7 identifikačních a některé nesouvisějící položky např. kouření a požívání alkoholu. Celkově bylo do výpočtů zahrnuto 14 položek, přičemž hodnota Cronbachova  $\alpha$  dosáhla hodnoty 0,77 a Gutmanův SHC 0,84, což značí velmi dobrou reliabilitu.

Dílčí výpočty se týkaly jednotlivých okruhů zaměření. První se zaměřoval na názory a postoje některých psychosociálních determinant (v dotazníku otázky 1, 2, 4 a 5; v textu uvádíme jen otázku č. 1) s hodnotou Cronbachova  $\alpha = 0,77$  a Guttmanova SHC = 0,79. Druhý okruh zahrnoval životosprávu a denní režim (v dotazníku otázky 7, 8, 9 a 10) s výsledkem Cronbachova  $\alpha = 0,74$  a Guttmanova SHC = 0,73. Třetí okruh byl věnován vlastním reálným pohybovým a sportovním aktivitám (v dotazníku otázky 6, 15, 16, 17, 21 a 22) s hodnotou Cronbachova  $\alpha = 0,77$  a Gutmannova SHC = 0,78. Podle Zváry (2002) se za velmi dobrou vnitřní konzistenci považuje hodnota 0,7. Statistické zpracování výsledků probíhalo v programu SPSS a Excel.

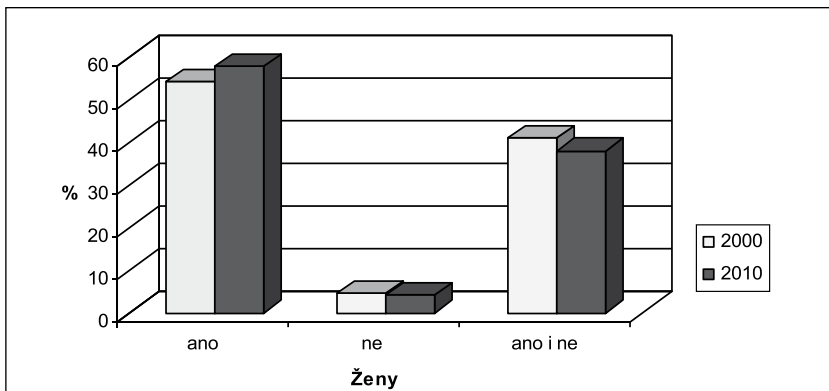
Následující výsledky popisujeme jako komparaci mezi výzkumnými šetřeními, jež byla realizována v letech 2000 a 2010 u otázek se shodnou konotací. Tabulky jsou prezentovány v absolutních a relativních četnostech, s vyjádřenou statistickou významností rozdílů, které jsme zjišťovali  $\chi$  (chí-kvadrátem).

## 2.1 Denní režim a životospráva

První, „zahřívací“ dotaz směřoval k vyjádření postojů, zda může cvičení jako takové zlepšit náladu, dostat cvičence do lepší pohody apod. Odpovědi u mužů jsou znázorněny v grafu 1. Je zde patrná vyrovnanost v položce „ano“ – 58,1% mužů v roce 2000, 57,7% v roce 2010. „Ano i ne“ se týká vlastně neutrální polohy odpovědi, která je v roce 2010 četnostně vyšší o 1,5% oproti roku 2000 (38,4%). Záporné odpovědi jsou do 5% v obou případech. Lze tedy konstatovat, že téměř 60% dotazovaných v našich souborech považuje cvičení za důležitý prostředek ovlivnění „špatné nálady“.



**Graf č. 1** Může cvičení zlepšit náladu? (muži r. 2000, n = 802; r. 2010, n = 554)



**Graf č. 2** Může cvičení zlepšit náladu? (ženy r. 2000: n = 852; r. 2010: n = 577)