

POHYBOVÉ AKTIVITY A ŽIVOTOSPRÁVA JAKO INDIKÁTORY ŽIVOTNÍHO STYLU UČITELŮ

PHYSICAL ACTIVITIES AND DIET REGIME AS INDICATORS OF TEACHERS LIFE STYLE

J. Pokorná¹, P. Jansa²

¹Univerzita Karlova Praha, fakulta tělesné výchovy a sportu, katedra plavání a plaveckých sportů

²Univerzita Karlova Praha, fakulta tělesné výchovy a sportu, katedra psychologie, pedagogiky a didaktiky

ABSTRACT

The results of the investigation realised via questionnaire „The importance of kinetic activities and sport for pedagogues of secondary schools“ are presented. All round 999 respondents were included in the sampling. In the first stage of the research the data according to male sex ($N=477$) and female sex ($N=522$) splitted into four age groups (18-30 years, 31-45 years, 46-60 years and 60 + years) were processed. There was a further classing between certified physical training teachers and teachers of other subjects. It is evident from the results, that the majority of the sampling considers the kinetic activities (sport) as highly important in human life (more than 90 % of the sampling), the inclusion into the active lifestyle is mentioned by 80 % of respondents only, etc. The monthly frequency of the kinetic activities (sport) practice prevails in teachers ranging from 1 – 10 x and it's recorded in followed groups between 40-50 % of respondents. From the schematic tendency the youngest age group and teachers with physical education teaching qualification are separated. The results and discussion are completed by regimen characteristics of the secondary school teachers with most interesting datas concerning the alcohol consumption (more than 20 % of the sampling) and regular smoking (15 % of the respondents).

Keywords: teacher, lifestyle, kinetic activities, regimen

SOUHRN

V článku uvádíme výsledky šetření prováděné dotazníkem „Význam pohybových aktivit a sportu pro pedagogy středních škol“. Celkově bylo do souboru zařazeno 999 respondentů. v první etapě výzkumu se zpracovávala data podle pohlaví (muži $N=477$; ženy $N=522$) a podle věkových kategorií (18-30 let, 31-45 let, 46-60 let a 60 let a více). z výsledků je zřejmé, že většina učitelů ZŠ (více jak 90 %) považuje ve svém životě pohybové aktivity a sport za velmi důležité, do aktivního životního stylu je zařazuje cca 80 % respondentů. Největší měsíční frekvence pohybových aktivit (sportu) vykazují učitelé v pásmu 1 - 10krát, s převahou nejmladší věkové skupiny a učitelů s aprobací TV. v poslední části výsledků a diskuze uvádíme režimové charakteristiky životosprávy učitelů středních škol, kde nejzajímavější údaje se týkají pravidelnosti požívání alkoholu u více jak 20 % souboru a kouření u téměř 15 % dotázaných respondentů.

Klíčová slova: učitel, životní styl, pohybové aktivity, životospráva

Úvod

Současný životní styl je charakterizován nedostatkem pohybové zátěže. Reálný pohybový režim u části naší populace jen obtížně splňuje biologickou nutnost pohybového zatížení jedince. BUNC (2009 a) na základě výzkumů konstatuje téměř 30% pokles objemu pohybových aktivit v běžné populaci a jako důsledek snižování úrovně zdatnosti populace a tím obecně i pracovní výkonnosti. Výsledkem je řada tzv. civilizačních

problémů, které mají základní příčinu v hypokineze. Negativní projevy hypokineze se projevují zhoršováním zdravotního stavu obyvatelstva, a to přímo úměrně k vyjadřované kvalitě života a životnímu stylu (způsobu) v daném sociálním prostředí. v dalším textu věnujeme pozornost stručnému výkladu výše uvedených pojmů.

Kvalitu života definuje KŘIVOHLAVÝ (2001) jako „program hodnocení individuální kvality života“ s ohledem na spokojenost daného člověka

s dosahováním cílů určujících směr jeho života. Ty jsou hodnoceny podle hierarchie hodnot, ke kterým je zaměřeno životní úsilí člověka, jsou v souladu s jeho životním způsobem a odrážejí se celkově v jeho životním stylu.

Životní způsob obecně charakterizuje každodenní projevy, zvyky života lidí, které vycházejí z různých životních činností, tak i ze souhrnu životních podmínek aj. Např. DUFKOVÁ (2006) konkretizuje životní způsob na systém významných činností a vztahů, životních projevů a typických zvyklostí, příznačných pro určitého jedince či skupinu (společnost) jako nositele životního způsobu.

Hledisko životního způsobu umožňuje komplexně zkoumat různé oblasti života lidí, jejich práci, způsob bydlení, rodinné poměry, vzdělání a kulturu, společensko-politické vztahy, hodnotové orientace lidí a způsob jejich chování, tzn. jejich životní styl prostřednictvím konkrétních většinou opakujících se činností a úkonů denního nebo pracovního života, ale i volného času (LINHART et al., 1996, MACHONIN & TUČEK, 1996, JANSÁ et al., 2005, JANSÁ & KOVÁŘ, 2010).

Životní styl je strukturovaným souhrnem opakovaných životních zvyků, norem, pravidelných činností aj. Předpokládá se, že vyjadřuje i hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti. Podle KALMANA, HAMŘÍKA & PAVELKY (2009) je životní styl podporován dílčími komponentami – zdravotním stavem cca 50%; životním prostředím cca 20%; genetickou výbavou jedince cca 20% a zdravotnickou péčí cca 10%.

Můžeme také hovořit o zdravém životním stylu, který KRAUS & POLÁČKOVÁ et al. (2001) spojují s životním rytmem, životosprávou a racionální výživou, pohybovým režimem, duševní aktivitou a se zvládnutím náročných životních situací. Životosprávu tvoří soubor zásad a pravidel života a jeho podmínek, který se týká výživy, stravování, osobní hygieny, režimu práce, aktivního i pasivního odpočinku, aj. Součástí zdravého životního stylu je i pravidelná pohybová aktivita a sport.

Za pohybovou aktivitu se pak považuje jakýkoliv tělesný pohyb vyprodukovaný kosterními svaly, který potřebuje ke své realizaci energii a vztahuje se převážně k přenosu hmotnosti nebo k překonávání odporu (DOBŘÝ, 2008). VELE (2004) obecně definuje pohyb jako základní projev života člověka, kterým komunikuje i s okolním prostředím a tím znásobuje aktivitu jednotlivců, která vytváří kulturu občanského prostředí, tj. civilizace. Naopak zhoršení hybnosti člověka autor spojuje se znevýhodněním jedince ve společnosti.

Porozuměním významu pohybových aktivit pro zdravý životní styl dnešní populace se v současné době také definuje aktivní životní styl v souvislosti s přiměřenou pohybovou aktivitou.

BUNC (2009b), SLEPIČKOVÁ & FLEMR (2007), VALJENT (2010) v tomto kontextu určují požadované pohybové aktivity jako nepracovní a v takovém obsahu, intenzitě, frekvenci a formě, které mají pozitivní vliv na život a především zdravotní stav jedince.

Jedná se především o pohybové aktivity strukturované, které využíváme primárně ke zlepšení, nebo udržení jedné nebo více složek tělesné zdatnosti nebo výkonu v konkrétní sportovní aktivitě. Pro tyto aktivity si lidé vyhrazují určitou denní dobu. Jsou většinou organizované, plánované, časově a prostorově vymezené, mají obvykle svá pravidla, jejich vykonávání vyžaduje adekvátní prostor nebo zařízení, náčiní a oblečení (DOBŘÝ, 2008).

Významným intervenčním prostředím pro podporu tzv. aktivního životního stylu dětí a mládeže jsou škola a školská zařízení různého typu a stupně jako základní instituce pro poskytování formálního vzdělávání. Posláním je nejen poskytnout prostor pro realizaci samotných pohybových aktivit, ale především pozitivně ovlivnit vztah mladých lidí k celoživotnímu provozování těchto aktivit a k pochopení důležitosti a významu pohybu v životě člověka. Obecně je přijímáno, že pokud je člověk v mládí tělesně aktivní, přetrvává jeho pozitivní postoj k pohybu i v dospělosti a stáří (KALMAN, HAMŘÍK & PAVELKA, 2009).

Nezastupitelnou úlohu zde sehrávají učitelé jako základní článek edukačního procesu. Ve spolupráci s rodinou vykonávají nezastupitelnou výchovně vzdělávací činnost ve společnosti, připravují mladou generaci pro budoucí život. Od učitelů se předpokládá nejen iniciativa a tvořivost uplatňovaná ve škole, ale také kreativita, flexibilita a kritické myšlení k potřebám regionu i celé společnosti včetně osobního příkladu (VAŠUTOVÁ, 2004).

Učitelé v současnosti rozpracovávají vlastní zaměření a obsah učiva, volí formy a metody učení k naplnění cílů a klíčových kompetencí vzdělávání, ale také především stále vedou samotný vyučovací proces. Důležitou úlohu sehrává i vzájemná kooperace učitelského sboru ve vztahu k tzv. průřezovým tématům prolínající se jednotlivými oblastmi vzdělávání, v našem případě především k osobnostní a sociální výchově, k výchově myšlení v evropských a globálních souvislostech a k environmentální výchově.

ŠTECH (2007) v tomto kontextu mluví i o emancipačním poslání školy a tím i učitelské profese pro intelektuální, estetický a společenský život v nejširším kontextu.

Z historického pohledu např. VALIŠOVÁ & KASÁLKOVÁ et al., (2007) hovoří o trendu ve školství k všeobecnému ovlivňování vývoje žáka. Podstatou je, aby učitel neučil pouze speciální činnosti nebo předměty, ale připravoval mládež k všestrannému společenskému životu. Vedle eru-

dice se tak klade důraz na socializační působení učitelem a na formování osobnosti žáka.

JÚVA (2001) spojuje základní kvality výchovně-vzdělávací činnosti, které by měly charakterizovat pedagogickou osobnost, s jasnou hodnotovou orientací, vzdělaností, pedagogickou erudicí a v nemalé míře s osobnostními rysy a charakterem učitele. Sílu pedagoga přesvědčení, jeho živý příklad a jeho chování jsou pro autora nejsilnějšími nástroji rozvoje hodnotové orientace žáků. Každý rozpor mezi slovy a činy, mezi sdělovanými názory a vlastním chováním pedagoga žáci citlivě registrují.

V těchto nastíněných souvislostech je nutné nahlížet na postavení, ale i na nároky společnosti na osobu učitele. Např. GAVORA (2008) zdůrazňuje u učitelů sebevnímání osobnostních kapacit k učitelské profesi, pozitivní emocionální naladění učitele a dobrý fyzický stav. Učitel v optimální psychické a tělesné kondici má předpoklady překonávat i obtížné situace a krize, a tím zpětně navyšuje své „sebevědomí“ ve vzdělávací a výchovné práci. Ve shodě je možné citovat HELUSE (2007 s. 354): „Učitel reflektuje sebe sama a své jednání jako významný edukační nástroj a v tom smyslu usiluje o své sebeutváření“.

Vlastní požadavky nebo předpoklady k práci učitele jsou často autory členěny na různě zaměřené kompetence. Např. SPILKOVÁ (2004) uvádí vzdělávací cíle ve smyslu „učit se být“ s kompetencemi učitele - diagnostickou, hodnotící, ale i zdravého životního stylu včetně poradenství. Zdůrazňuje i samostatnou kompetenci osobnosti spojenou s psychickou odolností, fyzickou zdatností, úrovní empatie, osobními postoji, dovednostmi a vlastnostmi učitele.

Při shrnutí uvedených východisek a požadavků k působení učitele v oblasti ovlivňování aktivního a zdraví podporujícího života nastupující generace vyplývá, že pouhé předávání poznatků a faktů nestačí. Učitelé mají být jedni z těch, kteří v rámci životního stylu budou uplatňovat zásady pro podporu zdraví. Máme především na mysli aktivní životní styl, a to ve spojení s adekvátními režimovými charakteristikami včetně odpočinku a přiměřenou životosprávou. Naplněním cílené kultivace své osobnosti budou učitelé nejen prospívat svému zdraví jako nezbytného předpokladu zachování nejdůležitějšího „pracovního nástroje“ – jeho osobnosti, ale současně budou kvalitněji pracovat a naplňovat úkoly svého povolání, které před ně společnost klade.

Domníváme se, že můžeme charakterizovat vybrané determinanty životního stylu dnešních učitelů středních škol, zejména poukázat na rozdíly vycházející z podstaty samotné práce učitelů, ve spojení s jiným přístupem k žákům, studentům. Určité posuny můžeme předpokládat i mezi učiteli tělesné výchovy a ostatních předmětů.

Cíl

Záměrem příspěvku je předložení vybraných výsledků první etapy šetření středoškolských učitelů v rámci výzkumných záměrů MSM č. 0021620864 UK FTVS - „Aktivní životní styl v biosociálním kontextu“ a specifického výzkumu SVV-2010-261601.

Cíl výzkumu byl zaměřen na sledování názorů a postojů učitelů středních škol k pohybovým aktivitám a sportu ve vybraných indikátorech aktivního životního stylu, dále pak na monitoring denního režimu a životosprávy učitelů včetně některých rizikových negativních faktorů ovlivňující zdravotní stav člověka.

Cíl výzkumu byl spojen s otázkami – ***Jak si středoškolští učitelé uvědomují význam pohybových aktivit nebo sportu v rámci životního stylu? Jak zařazují pohybové aktivity (sport) do svého života? Jaká je jejich životospráva?***

Metodika šetření

Metoda a organizace. Pro výzkum byla použita metoda dotazování. Byl využit dotazník „*Význam pohybových aktivit a sportu pro pedagogy*“ v rozsahu 29 položek (23 položek výzkumných a 6 položek identifikačních). Dotazník vycházel z konstrukce - srov. JANSÁ ET AL. (2005) a úpravy ČECHA (2008), později KALIŠKOVÉ (2010). Dotazník zahrnoval čtyři oblasti:

- názor pedagogů na sport a pohybové aktivity,
- životospráva a denní režim pedagogů a rizikové faktory v jejich životě,
- reálné pohybové aktivity učitelů středních škol,
- identifikační údaje.

Byl proveden dvoustupňový stratifikovaný výběr v oblasti středních Čech z 979 středních škol (gymnázia, střední odborné školy a střední odborná učiliště). Na základě losování bylo vybráno a osloveno 70 škol. Návratnost vyplněných dotazníků byla od 53 škol (tj. 76 %). Výzkum se uskutečnil na 26 gymnáziích, 13 středních odborných učilištích a 14 středních odborných školách.

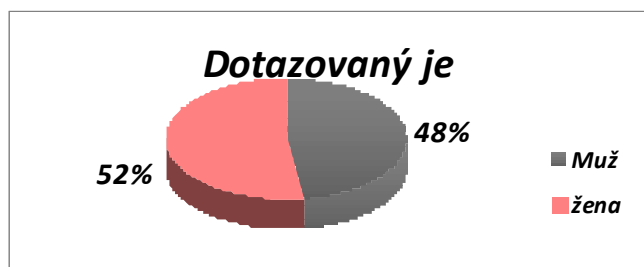
Celkem bylo do šetření zařazeno 999 respondentů. Dotazování proběhlo anonymně. Většina otázek v dotazníku byly otázky uzavřené, tzn. respondent vybíral jednu z možných alternativních odpovědí. u některých otázek byl výběr odpovědi dichotomický, u některých byla škála odpovědi širší.

V první etapu výzkumu zpracovávala data podle pohlaví mužů (477) a žen (522) s rozdělením do čtyř věkových kategorií (18-30 let, 31-45 let, 46-60 let a 60 let a více). Dále pak mezi učiteli tělesné výchovy a ostatních předmětů.

Charakteristika souboru. Soubor tvoří 999 respondentů s podrobnějším tříděním:

- a) dle pohlaví (obr. 1)
b) dle věku (tab. 1)

Obrázek 1. Struktura souboru dle pohlaví
Figure 1. Sampling structure – sex



Tabulka 1. Struktura souboru dle věku
Table 1. Sampling structure – age

Věková kategorie	N	%
18-30 let	217	21,7
31-45 let	401	40,1
46-60 let	321	32,1
61 let a více	60	6
Celkem	999	100

Celkově se v našem souboru objevuje 52 % žen a jen o 4 % méně mužů. Nejčetnější zastoupení má kategorie 31-45 let s více jak 40 %, nejméně pak učitelé nad 60 let se 6 %. Bez aproby tělesná výchova je většina souboru, více jak 80 %, tělocvikáři tvoří cca 1/5 zkoumaného souboru.

- c) dle pohlaví a aproby (tab. 2)

Tabulka 2. Struktura souboru – pohlaví a aproba
Table 2. Sampling structure – sex and qualification

Pohlaví Sex		aproba TV teach.qualification -physical education	bez aproby TV without teaching qualification – phys.education	celkem Total
Muži Men	N	108	369	477
	%	22,6	77,4	100
Ženy Women	N	87	435	522
	%	16,7	83,3	100
Celkem Total	N	195	804	999
	%	19,5	80,5	100

Zpracování dat. Získané údaje byly zařazeny do databáze a zpracovány statistickými metodami první stupně a vyjádřeny v absolutních a relativních četnostech.

Výsledky a diskuze

Pro interpretaci zjištěných dat jsme vybrali determinanty následovně:

a) vztah učitelů středních škol k pohybovým aktivitám

Shrnující tab. 3, která zaznamenává data ze třech položek dotazníku, jednoznačně ukazuje na velmi kladné vnímání pohybových aktivit učiteli SŠ. Přesto lze zaznamenat rozdíl v důležitosti pohybových aktivit v životě učitelů (celkově 90 % dotazovaných odpovídá ANO) a zda jsou pohybové aktivity součástí jejich životního stylu (celkově 81,2 % odpovídá ANO). Položka s přímým dotazem, zda učitelé vykonávají nějakou pohybovou aktivitu, se počtem kladných odpovědí pohybuje na rozhraní obou předešlých položek (86 % ANO). Ze souboru se znatelně vyděluje skupina učitelů nad 61 let, která ve všech položkách vykazuje méně kladných odpovědí 70-76,7 %. Můžeme usuzovat na souvislost s věkem dotazovaných. Ke stáří se obecně z různých důvodů snižuje podíl pohybové aktivity, přestože výzkumy potvrzují kladný vliv pohybu i v této etapě života.

Z hlediska pohlaví význam pohybových aktivit pro život lépe vnímají ženy a očekávaně učitelé s aprobační TV. Znatelný rozdíl (20 %) je zaznamenán mezi učiteli TV a učiteli jiných předmětů v položce vztahující se k pohybovým aktivitám v životním stylu. Otázkou je, zda učitelé jiných předmětů a aprobační chápou zcela správně pojem životní styl. Naopak více procent sledovaných mužů než žen provozuje nějakou pohybovou aktivitu. Rozdíl však není velký a může

částečně reflektovat např. povinnosti žen v rodině.
Pro účinnost pohybové aktivity je rozhodující
vedle intenzity i její frekvence a časová dotace (tab.

je zaznamenán ve sledovaných skupinách od 40-
50% dotazovaných z naznačené tendence se
vyčleňuje skupina nejmladší věkové skupiny a

Tabulka 3. Místo pohybových aktivit (sportu) v životě středoškolských učitelů

Table 3. Position of kinetic activities (sport) in secondary teachers life

* Jsou pohybové aktivity, tělesná výchova a sport důležité pro Váš život?

** Jsou součástí Vašeho životního stylu?

*** Provozujete nějakou pohybovou aktivitu (sport)?

Odpovědi na otázky Replies		*ano jsou yes, they are (%)	*ne nejsou no, they are not (%)	**ano yes (%)	**ne no (%)	***ano yes (%)	***ne no (%)
<i>dle věkových kategorií – age groups</i>							
18-30 let	N=217	92,2	7,8	82,5	17,5	87,6	12,4
31-45 let	N=401	90,0	10,0	83,3	16,7	89,5	10,5
46-60 let	N=321	91,3	8,7	79,8	20,2	83,5	16,5
nad 61 let	N= 60	76,7	23,3	70,0	30,0	70,0	30,0
Celkem	N=999	90,1	9,9	81,2	18,8	86,0	14,0
<i>dle pohlaví - sex</i>							
muži	N=477	88,1	11,9	78,4	21,6	86,4	13,6
ženy	N=522	92,0	8,0	83,7	16,3	85,6	14,4
<i>dle aprobační kvalifikace – physical education (PE) teach. qualification</i>							
s aprobační TV	N=195	98,5	1,5	97,4	2,6	98,5	1,5
bez aprob. TV	N=804	88,1	11,9	77,2	22,8	83,0	17,0
<i>dle pohlaví u aprobační kvalifikace – sex and PE teaching qualification</i>							
muži	N=108	97,2	2,8	96,3	3,7	99,1	0,9
ženy	N= 87	100,0	0,0	98,9	1,1	97,7	2,3
Celkem	N=195	98,5	1,5	97,4	2,6	98,5	1,5

4 a tab. 5). Z hlediska měsíční frekvence
provozování pohybových aktivit převládá
u šetřených učitelů počet v rozmezí 1-10krát, který

skupina učitelů s aprobační TV, u kterých i velká
část učitelů provozuje pohybové aktivity v režimu
11-20krát a více měsíčně.

Tabulka 4. Měsíční frekvence sportovních nebo jiných pohybových aktivit

Table 4. Monthly frequency of sport or other kinetic activities

Měsíční četnost Monthly occurrence		0 (%)	1-10x (%)	11-20x (%)	21 a více (%)
<i>dle věkových kategorií – age groups</i>					
18-30 let	N=217	10,1	39,2	37,3	13,4
31-45 let	N=401	22,0	46,4	22,9	8,7
46-60 let	N=321	27,1	44,9	19,6	8,4
nad 61 let	N= 60	45,0	35,0	13,3	6,7
Celkem	N=999	22,4	43,7	24,4	9,5
<i>dle pohlaví (bez učitelů s aprobační TV) – sex (without PE teaching qualification)</i>					
muži men	N=369	24,9	46,1	20,9	8,1
ženy women	N=435	20,9	50,1	22,3	6,7
Celkem	N=804	22,8	48,3	21,6	7,3
<i>dle aprobační kvalifikace – PE teach. qualification</i>					
s aprobační TV	N=195	21,0	24,6	35,9	18,5
bez aprob. TV	N=804	22,8	48,3	21,6	7,3
<i>dle pohlaví u aprobační kvalifikace – sex (PE teach. qualification)</i>					
muži	N=108	16,7	26,9	37,0	19,4
ženy	N= 87	26,4	21,8	34,5	17,3

Negativně můžeme hodnotit, že více jak jedna pětina respondentů (výjimku představují muži s aprobací TV - 16,7 %) uvádí nulovou frekvenci pohybových aktivit. Potvrzuje se tak zjištění o provozování pohybové aktivity v tab. 3. Znatelný rozpor a i negativní zjištění naopak zrna-

však jsou ze skupiny nejmladší kategorie a učitelů s aprobací TV. Na druhé straně zaznamenáváme u nejstarší kategorie pouze 20% inaktivitu oproti 45% pohybové inaktivity z tab. 4. Nicméně cca ¼ respondentů této věkové skupiny přiznává pohybovou aktivitu pouze mezi 30-60 minutami týdně.

Tabulka 5. Průměrná doba v týdnu věnovaná pohybovým aktivitám
Table 5. Average weekly time applied to kinetic activities

Časová relace týdně weekly time relation		0 (%)	0,5 hod. (%)	1 hod. (%)	2 hod. (%)	2 hod. a více (%)
<i>dle věkových kategorií – age groups</i>						
18-30 let N=217		6,4	11,1	12,0	20,3	50,2
31-45 let N=401		5,8	6,2	20,2	28,9	38,9
46-60 let N=321		8,7	11,5	18,1	25,2	36,5
nad 61 let N= 60		18,3	16,7	10,0	26,7	28,3
Celkem N=999		7,6	9,6	17,1	25,7	40,0
<i>dle pohlaví (bez učitelů s aprobací TV) - sex(without PE teaching qualification)</i>						
muži N=369		10,8	9,8	17,0	23,6	38,8
ženy N=435		8,3	12,4	21,4	28,5	29,4
Celkem N=804		9,5	11,2	19,4	26,2	33,7
<i>dle aprobace s TV– PE teach.qualification</i>						
s aprobací TV N=195		0,0	3,1	7,7	23,6	65,6
bez aprob. TV N=804		9,5	11,2	19,4	26,2	33,7
<i>dle pohlaví u aprobace s TV– sex(PE tech.qualification)</i>						
muži N=108		0,0	3,7	4,6	24,1	67,6
ženy N= 87		0,0	2,3	11,5	23,0	63,2

menáváme v odpovědích učitelů s aprobací TV- 97 % provozuje sportovní nebo pohybovou aktivitu, ale měsíčně ¼ uvádí nulovou aktivitu. Pravděpodobně pokud se aktivně pohybují nebo sportují - jedná se o epizodické aktivity např. v rámci dovolené. Téměř ve shodě (5% rozdíl) s předešlými

Výzkum ukázal (tab. 6), že nejčastějším prostředím pro provozování pohybových a sportovních aktivit učitelů středních škol je příroda a krytá tělovýchovná zařízení, popřípadě venkovní tělovýchovná zařízení. z hlediska životního stylu pohyb v přírodě můžeme hodnotit velmi kladně,

Tabulka 6. Nejčastější prostředí pro realizaci pohybové aktivity
Table 6. Most frequent environs for kinetic activity (KA) realisation

Místo pohybové aktivity-KA place	kryté TZ indoor gym (%)	nesport. Z off sport facility (%)	doma at home (%)	venkovní outdoor TZ (%)	příroda nature (%)	jinde others (%)
<i>dle věkových kategorií – age group</i>						
18-30 let N=217	37,3	6,0	9,2	16,1	27,2	4,2
31-45 let N=401	29,9	5,5	7,7	14,2	38,7	4,0
46-60 let N=321	26,5	4,4	9,6	10,9	44,9	3,7
nad 61 let N= 60	23,4	6,7	5,0	8,3	48,3	8,3
Celkem N=999	30,0	5,3	8,5	13,2	38,8	4,2

zjištěními téměř polovina respondentů starších 61 let uvádí také nulovou měsíční frekvenci pohybových aktivit.

Z hlediska efektivity pohybových aktivit (sportu) na zdraví resp. zdatnost člověka lze považovat za žádoucí provozovat aerobní pohybové aktivity a sporty minimálně 2-3 hodiny týdně. Pro zvyšování kondice je doporučováno 4-7 hodin týdně. Naši velmi mírnou hranici více jak dvou hodin dosáhlo 40 % dotazovaných (viz tab. 5), kteří

obdobně i v krytých zařízení zvláště ve městech ve vztahu k velmi častým zhoršeným rozptylovým podmínkám. Jednoznačné vyčlenění zmíněných prostředí souvisí i se sporty nebo pohybovými aktivitami, které preferují učitelé středních škol.

Tabulka 7. Deset nejčastěji uváděných pohybových aktivit, které za posledních 12měsíců respondenti provozovali
Table 7. 10 most frequent mentioned kinetic activities practiced by respondents during past 12 months

	Věkové kategorie - Age groups								Celkem	
	18-30 let		31-45 let		46-60 let		nad 61 let			
Aktivita	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
MUŽI	103		175		166		33		477	
1. cyklistika, horská kola - cycling, mountain bikes	29	10	52	11	54	12	9	10	144	11
2. sjezdové lyžování - downhill ski	17	6	27	6	31	7	9	10	84	6
3. chůze - trekking	12	4	28	6	34	8	8	9	82	6
4. fotbal - football	27	9	30	6	15	3	1	1	73	6
5. plavání - swimming	12	4	20	4	30	7	5	5	67	5
6. volejbal - volleyball	10	3	22	5	24	5	3	3	59	5
7. běhání, jogging	25	9	17	4	11	2	1	1	54	4
8. běh na lyžích - ski run	5	2	19	4	15	3	6	7	45	3
9. procházky se psem - dog walking	8	3	11	2	24	5	0	0	43	3
10. tenis - tennis	7	2	12	2	13	3	5	5	37	3
ŽENY	114		226		155		27		522	
1. cyklistika, horská kola - cycling, mountain bikes	23	8	77	13	38	10	5	9	143	11
2. chůze - trekking	28	10	56	9	44	11	10	17	138	10
3. aerobik - aerobics	17	6	54	9	21	5	1	2	93	7
4. plavání - swimming	27	10	59	10	32	8	3	5	121	9
5. sjezdové lyžování - downhill ski	19	7	48	8	25	6	1	2	93	7
6. dom.cvičení, posilování - home exercise	13	5	27	4	37	9	6	10	83	6
7. procházky se psem - dog walking	8	3	29	5	33	8	5	9	75	6
8. uklízení - cleaning	9	3	22	4	19	5	4	7	54	4
9. rodinné vycházky - family walks	6	2	20	3	13	3	3	5	42	3
10. práce na zahrádce - gardening	4	1	15	2	23	6	3	5	45	3

Učitelé vybírali při dotazování maximálně tři aktivity z 86 předložených, které provozovali nejčastěji za poslední rok (tab. 7). u mužů i žen se

k pohybovým činnostem spojených se zajištěním a fungování rodiny.

Tabulka 8. Charakter denního režimu
Table 8. Daily programme characteristics

Denní režim daily programme	pravidelný - regular (%)	nepravidelný - irregular (%)	nepravidelný občas (%) irregular on occasion
<i>dle věkových kategorií</i>			
18-30 let N=217	33,2	35,0	31,8
31-45 let N=401	36,2	26,9	36,9
46-60 let N=321	45,8	21,8	32,4
nad 61 let N= 60	51,7	21,7	26,6
Celkem N=999	39,6	26,7	33,7

Tabulka 9. Pravidelnost spánku v denním režimu
Table 9. Sleep regularity in daily programme

Pravidelnost spánku Sleep regularity	ano yes (%)	ne no (%)	zřídka seldom (%)	často frequently (%)
<i>dle věkových kategorií – age groups</i>				
18-30 let N=217	43,8	20,3	11,5	24,4
31-45 let N=401	49,9	14,4	10,5	25,2
46-60 let N=321	60,4	15,9	3,8	19,9
nad 61 let N= 60	61,7	5,0	13,3	20,0
Celkem N=999	52,7	15,6	8,7	23,0

na prvním místě umístily různé formy cyklistiky. Do desátého místa se také shodně u obou pohlaví, ale v rozdílné preferenci, objevily jako provozované pohybové aktivity sjezdové lyžování, chůze, plavání a procházky se psem. u mužů byly dále zaznamenány některé sportovní hry, naopak u žen se do upřednostnění dostaly pohybové aktivity spojené s rodinným životem nebo využití cvičení doma. Můžeme usuzovat na inklinaci mužské populace ke kolektivním sportům a u žen naopak

b) režimové charakteristiky životosprávy

Režimové charakteristiky životosprávy byly sledovány v determinantech pravidelnosti denního režimu, spánku a stravování (tab. 8, 9, 10). Výsledky ukazují víceméně na pravidelnost sledovaných faktorů životního stylu u 60-80 % respondentů, pokud budeme navyšovat odpověď.

Ano pravidelný s odpovědí občas nepravidelný nebo často pravidelný. Záznamy odpovědí také naznačují zvyšování pravidelnosti sledovaných

Tabulka 10. Pravidelnost stravování v denním režimu (snídaně, oběd, večeře)
Table 10. Feeding regularity in daily programme (breakfast, lunch, dinner)

Pravidelnost stravování Feeding regularity	ano yes (%)	ne no (%)	zřídka seldom (%)	často frequently (%)
<i>dle věkových kategorií – age groups</i>				
18-30 let N=217	41,5	18,9	13,3	26,3
31-45 let N=401	50,4	17,2	15,0	17,4
46-60 let N=321	56,4	15,9	12,1	15,6
nad 61 let N= 60	65,0	15,0	1,7	18,3
Celkem N=999	51,3	17,0	12,9	18,8

Tabulka 11. Vnímání výskytu stresových situací v učitelé praxi
Table 11. Perception of stress situation occurrence in teacher's practice

Výskyt stressové situace stress situation	denně (%)	1x týdně (%)	1x za 14 dní (%)	málo (%)	nikdy (%)
<i>dle věkových kategorií</i>					
18-30 let N=217	31,4	32,7	9,2	23,5	3,2
31-45 let N=401	41,9	30,9	9,7	17,0	0,5
46-60 let N=321	42,7	26,8	8,7	19,6	2,2
nad 61 let N=60	33,3	26,7	5,0	31,7	3,3
Celkem N=999	39,4	29,7	9,0	20,1	1,8

determinant životního stylu u středoškolských učitelů se zvyšujícím se věkem. Problematika spánku nebo stravování vykazuje oproti dennímu režimu (39, 6 %) vždy u poloviny šetřených učitelů pravidelnost a naopak nepravidelnost je méně častá (pouze u 15,6 % resp. 17,0 % oproti 26,7 %).

Relativně méně příznivé hodnoty charakteru denního režimu mohou souviset s pracovními povinnostmi učitelů tj. s rozvrhovým uspořádáním přímé a nepřímé pedagogické činnosti popř. nepedagogických činností středoškolských učitelů. Zajištění stravování na školách a absence učitelských povinností v brzkých ranních nebo večerních hodinách méně narušuje jak spánek, tak i stravování.

c) rizikové faktory životní správy

Výskyt rizikových faktorů životního stylu u učitelů má příčiny vycházející ze dvou zdrojů – jedním je samotné povolání. v předcházejícím textu byla zmíněna např. nepravidelnost v denním režimu. Druhým zdrojem pro negativní ovlivnění životního stylu je individuální charakter životní správy samotných učitelů obsahující méně žádoucí chování jako je nevyváženost poměru příjmu a výdeje energie, kouření nebo zvýšené pití alkoholu.

Z hlediska vlivu povolání na osobnost učitele jsme se dotazovali na vnímání stresových situací, které vznikají při jejich profesní činnosti. Celkově 2/5 učitelů vnímá přítomnost denního stresu při výkonu svého povolání a další jedna třetina alespoň jednou týdně (tab. 11). Zajímavé je zjištění u nejstarší kategorie, která oproti mladším kolegům vnímá přítomnost stresových situací v menší míře. Naopak věkové kategorie středoškolských učitelů 31-45 let a 46-61 let jsou na základě odpovědí vystavovány stresovým situacím častěji. Příčiny mohou být v kumulaci vlivu profesního a rodinného života a možná i větší snaha pedagogického prosazení popř. aktivní ovlivňování chodu školy. Naopak u starších pedagogů odpadají rodinné starosti, mají více prostoru pro odpočinek, i když asi pasivní. Ve školním prostředí mají ustálenější učební rytmus, možná mají i menší snahu po inovacích.

Rizikový faktor nadváha uvedla celkově 1/4 respondentů, naopak 3/5 uvádějí, že nadváhu nemají. Je nutné zdůraznit, že odpověď v této fázi výzkumu nebyla ověřována BMI indexem. v tab. 12 je patrné, že podíl nadváhy se z výpovědi učitelů zvyšuje s věkem, shodně s klesajícím procentem učitelů, kteří nadváhu neuvádějí.

Ze šetření požívání alkoholu je patrné (tab. 12), že pětina učitelů konzumuje alkohol často nebo pravidelně, v nejmladší kategorii dokonce 1/4 učitelů. Příležitostně požívají alkohol dvě třetiny středoškolských učitelů a to bez rozdílu věku. z výsledků dále vyplývá, že se s věkem procentuální podíl učitelů často požívajících alkohol snižuje a že naopak stoupá procentuální podíl těch učitelů, kteří alkohol nepijí vůbec.

Tab. 12 dále ukazuje na potěšující fakt, že 3/4 učitelů nekouří a že s věkem se tento procentuální podíl zvyšuje. Pravidelné kouření přiznalo 14 % učitelů a dalších 10 % příležitostní kouření. Nejvyšší podíl pravidelně kouřících vykazuje kategorie 46-60 let, v které naopak zaznamenáme nejnižší podíl příležitostně kouřících. Naopak v kategorii začínajících učitelů do 30 let je sice nejvyšší počet pravidelně kouřících, z druhé strany nejvyšší podíl příležitostně kouřících. Je možné se domnívat, že někteří z této skupiny v následných letech přecházejí na pravidelné kouření.

Z hlediska kouření je nejméně problémová skupina nejstarších učitelů (6,7 % pravidelně kouřících), nicméně podíl příležitostně kouřících zůstává na úrovni celé šetřené skupiny a zaznamenává zvýšení oproti věkové skupině 46-60 let.

Závěry

Výzkumné šetření se provádělo dotazníkem PAP, který prošel pilotáží. Celkem bylo do souboru učitelů středních zařazeno 999 respondentů. v první etapa výzkumu zpracovávala data podle pohlaví mužů (N=477) a žen (N=522) s rozdělením do čtyř věkových kategorií (18-30 let, 31-45 let, 46-60 let a 60 let a více). Další třídění bylo mezi aprobovaným učiteli tělesné výchovy a jiných předmětů. Šetření se uskutečnilo na 26 gymnáziích, 13 středních

odborných učilištích a 14 středních odborných školách dle losování.

Z výsledků je zřejmé, že většina souboru považuje pohybové aktivity (sport) za velmi důležité v životě člověka (více jak 90 % souboru), zařazení do aktivního životního stylu uvádí jen 80 % respondentů atd.

hry (fotbal), naopak u žen se do upřednostnění dostaly pohybové aktivity spojené s rodinným životem nebo využití cvičení doma. v poslední části výsledků a diskuze uvádíme režimové charakteristiky učitelů středních škol v kontextu životosprávy. Za negativní lze považovat zjištění požívání alkoholu u více jak 20 % šetřeného

Tabulka 12. Nadváha, alkohol a kouření u středoškolských učitelů
Table 12. Overweight, alcohol and smoking in secondary school teachers

N a d v á h a - overweight	ano (%)	ne (%)	nevím (%)
<i>věkové kategorie</i>			
18-30 let N=217	12,0	74,2	13,8
31-45 let N=401	23,2	66,1	10,7
46-60 let N=321	34,6	57,6	7,8
nad 61 let N= 60	36,7	45,0	18,3
Celkem n=999	25,2	63,9	10,9
A l k o h o l - alkohol	ano (%)	nikdy (%)	příležitostně (%)
<i>věkové kategorie</i>			
18-30 let N=217	26,3	12,0	61,7
31-45 let N=401	20,4	15,5	64,1
46-60 let N=321	18,1	16,5	65,4
nad 61 let N= 60	16,7	21,7	61,6
Celkem N=999	20,7	15,4	63,9
K o u ř e n í - smoking	ano (%)	ne (%)	příležitostně (%)
<i>věkové kategorie</i>			
18-30 let N=217	12,4	71,9	15,7
31-45 let N=401	14,2	75,8	10,0
46-60 let N=321	16,8	76,0	7,2
nad 61 let N= 60	6,7	83,3	10,0
Celkem N=999	14,2	75,5	10,3

Měsíční frekvence provozování pohybových aktivit (sportu) převládá u učitelů v rozmezí 1-10krát, které je zaznamenáno ve sledovaných skupinách od 40 do 50 % dotazovaných. z naznačené tendence se vyčleňuje skupina nejmladší věkové skupiny a skupina učitelů s aprobací TV, u kterých i velká část učitelů provádí pohybové aktivity (sport) velmi frekventovaně 11-20krát a více měsíčně.

V přehledu pohybových aktivit (sportů) za poslední rok můžeme říci, že jak u mužů, tak i žen se na prvním místě umístily různé formy cyklistiky. Do desátého místa se také shodně u obou pohlaví, ale v rozdílné preferenci, objevují - sjezdové lyžování, chůze, plavání a procházky se psem. u mužů byly dále zaznamenány některé sportovní

souboru a pravidelné kouření u téměř 15% dotázaných respondentů.

Předložené výsledky výzkumného šetření považujeme pouze za orientační vzhledem k nevyrovnanosti souborů (věkové kategorie, aprobace).

Literatura

Bunc, V. (2009a). *Problémy a možnosti monitorování pohybových aktivit*. In Mužík, V. & Süß, L. (Eds.). *Tělesná výchova a sport mládeže*. Brno: PF MU, KTV.

Bunc, V. (2009b). *Tělesné složení u adolescentů jako indikátor aktivního životního stylu*. Česká kinantropologie, 13, 3, s. 11-17.

- Čech, A. (2008). *Význam pohybových aktivit v životním stylu učitelů*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS.
- Dobří, L. (2008). *Náměty do diskuse o základních kinantropologických pojmech*. In: Mužík, V., Dobří, L. & Süß, V. (Eds.). *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: PF MU, KTV.
- Duffková, J. (2006). *Životní způsob/styl a jeho variantnost* [online]. [cit. 15. 09. 2010], Dostupný z www.janaduff.estranky.cz/clanky/sociologie-zivotniho-stylu/Duffkova_zivotni_zpusob_styl_variantnost
- Gavora, P. (2008). Učitelovo vnímání své profesijní zdatnosti (self-efficacy). *Pedagogika*, 58, 3, s. 222-235.
- Helus, Z. (2007). *Učitelství - rozporuplné povolání pod tlakem nových společenských nároků*. *Pedagogika*, 57, 4, s. 349-363.
- Jansa, P. et al. (2005). *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: UK FTVS.
- Jansa, P., Kovář, K. (2010). *Vybrané determinanty životního stylu učitelů základních škol*. *Tělesná kultura*, 33, 1, s. 57-68.
- Jůva, V. et al. (2001). *Základ pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*. 1. vyd. Brno: Paido.
- Kališková, V. (2010). *Názory a postoje na sport a pohybové aktivity v životním stylu učitelů středních škol*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS.
- Kalman, M., Hamřík, Z., Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. 1. vyd. Olomouc: Ore institut.
- Kračmar, B. (2007). *Nové pohledy na pohybové aktivity člověka*. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 73, 3, s. 2-7.
- Kraus, B. & Polášková, V. et al. (2001). *k otázkám sociální pedagogiky – člověk, prostředí, výchova*. 1. vyd. Brno: Paido.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál.
- Kučera, M. (1997). *Působení jednotlivých typů pohybu na pohybový aparát*. In: Kol. *Pohyb a zátěž*. 1. vyd. Praha: Grada.
- Linhart, J. et al. (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum.
- Machonin, P. & Tuček, M. (1996). *Česka společnost v transformaci: k proměnám sociální struktury*. Praha: Slon.
- Pike, G. & Selby, D. (1994). *Globální výchova*. 1. vyd. Praha: grada.
- Valach, M. (1998). *Poslání učitele pro 21. století*. In: Střelec, S., et al. *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy*. 1. vyd. Brno: Paido.
- Vališová, A. & Kasíková, H. et al. (2007). *Pedagogika pro učitele*. 1. vyd. Praha: Grada.
- Valjent, Z. (2010). *Aktivní životní styl vysokoškoláků*. Praha: ČVUT.
- Vašutová, J. (2004). *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. 1. vyd. Brno: Paido.
- Skalková, J. (2007). *Kategorie vzdělání a pojetí vzdělání v soudobé učící se informační společnosti*. In: Sak, P. et al. *Člověk a vzdělání v informační společnosti: vzdělání a život*. 1. vyd. Praha: Portál.
- Slepičková, I. & Flemr, L. (2007). *Sportovní politika obcí ve vztahu k aktivnímu životnímu stylu*. *Česká kinantropologie*, 11, 3, s. 31-39.
- Spilková, V. et al. (2004). *Současné proměny vzdělávání učitelů*. 1. vyd. Brno: Paido.
- Štech, S. (2007). *Profesionalita učitele v neo-liberární době*. *Pedagogika*, 57, 4, s. 327-337.
- Vele, F. (2004). *Úvaha o kineziologii, nauce o účelovém pohybu člověka*. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 70, 3, s. 2-5.

Mgr. Jitka Pokorná
Katedra plavání a plaveckých sportů
Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity
Karlovy v Praze
José Martího 31, 162 52, Praha 6 – Vokovice
Telefon: +420 22017 2022
E-mail: jpokorna@ftvs.cuni.cz

doc. PhDr. Petr Jansa, CSc.
Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky
tělesné výchovy a sportu
Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity
Karlovy v Praze
José Martího 31, 162 52, Praha 6 – Vokovice
Telefon: +420 22017 2022
E-mail: jansa@ftvs.cuni.cz