

INTERAKCIE POHYBOVEJ AKTIVITY, RADOSTI Z POHYBU A KVALITY ŽIVOTA 10 ROČNÝCH ŽIAKOV

INTERACTIONS OF PHYSICAL ACTIVITY, JOY OF MOVEMENT AND QUALITY OF LIFE OF 10 YEAR OLDS PUPILS

J. Broďani, M. Kalinková, S. Lipárová, Ľ. Paška & V. Šutka

Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu

ABSTRACT

The paper presents the results of relational analysis between physical activity, the joy of physical activity and the areas of quality of life among students with different level of sport performance. The survey was attended by primary school pupils at the age of 10. Quality of life was examined through a modified questionnaire SQUALA, enjoyment of physical activities by questionnaire PACES and the level of physical activity in a week in hours. The data are presented by the descriptive characteristics and statistical significance of differences, respectively relationships were assessed by nonparametric methods. The results showed the interaction between physical activity, the joy of physical activity and quality of life of pupils. The positive interaction of PA with quality of life is found in pupils performing physical activity occasionally, active and in registered athletes. It has been demonstrated a positive relationship with the physical activity physical well-being and with the joy of physical activities performed in the group of pupils performing physical activity occasionally. Positive interaction between the joy of movement and the areas of quality of life were found among pupils performing physical activity passive and occasionally. The minimum number of interactions was found in the group of registered athletes. The minimum numbers of interactions were found in the groups of active and registered athletes. The results reaffirm the importance of voluntary physical activities in the lives of children who have a high potential to increase the level of a lived joy of movement. The low number of interactions with the physical activity with the areas of life in 10 year old children indicates the need for further monitoring of this construct.

Keywords: physical activity; joy; quality of life; pupils; interactions

SÚHRN

Príspevok prezentuje výsledky vzťahovej analýzy medzi pohybovou aktivitou, radosti z pohybovej aktivity a oblasťami kvality života u žiakov s rôznou športovou úrovňou. Prieskumu sa zúčastnili žiaci základných škôl vo veku 10 rokov. Kvalita života bola sledovaná prostredníctvom modifikovaného dotazníka SQUALA, radosť z pohybových aktivít dotazníkom PACES a úroveň pohybovej aktivity v týždni v hodinách. Údaje prezentujeme deskriptívnymi charakteristikami a štatistickú významnosť rozdielov, resp. vzťahov posudzujeme neparametrickými metódami. Výsledky preukázali interakcie medzi pohybovou aktivitou, radosťou z pohybovej aktivity a kvalitou života u žiakov. Pozitívne interakcie PA s kvalitou života nachádzame u žiakov vykonávajúcich PA príležitostne, aktívne a u registrovaných športovcov. V skupine žiakov vykonávajúcich PA príležitostne bol preukázaný pozitívny vzťah PA s fyzickou pohodou a s radosťou z vykonávaných pohybových aktivít. Pozitívne interakcie medzi radosťou z pohybu a oblasťami kvality života prevažujú u žiakov vykonávajúcich PA pasívne a príležitostne. Minimálny počet interakcií nachádzame v skupinách aktívnych a registrovaných športovcov. Výsledky opätovne potvrdzujú význam dobrovoľných pohybových aktivít v živote detí, ktoré majú v sebe potenciál zvyšovať úroveň prežíanej radosti z pohybu. Nízke početnosti interakcií PA s oblasťami života 10 ročných detí poukazujú na nevyhnutnosť ďalšieho sledovania tohto konštruktu.

Kľúčové slová: pohybová aktivita; radosť; kvalita života; žiaci; interakcie

Úvod

Pohyb môžeme vo všeobecnosti označiť za neodmysliteľnú súčasť života všetkých živých organizmov, teda i človeka. Je nevyhnutný pre zabezpečenie samotnej existencie. Hogenová (2000) označuje pohybové aktivity jednak za podporujúce doplnky života, ale taktiež sa podľa nej stávajú i priamo jeho uspokojujúcim zmyslom. Rýdl (2000) spresňuje a dopĺňa, že okrem psychologической alebo psychofyziologickej záležitosti, pri ňom ide aj o akúsi spoločenskú silu motivujúcu ľudskú súdržnosť na viacerých úrovniach, na ktorých sa realizuje. Tá má svoju významnú funkciu aj pri predchádzaní rôznym chorobám (Schomer & Drake, 2001). Hypokinéza objektívne umožnená technologizáciou a digitalizáciou života a súčasné stupňovanie psychickej záťaže sa stáva jednou z hlavných príčin neuspokojivého zdravotného stavu populácie, nárastu zdravotných oslabení u detí a mládeže, psychických a psychosomatických ochorení, ale i rozširovania škály a frekvencie sociálno-patologických javov (Liba, 2010).

Podľa Výrostkovej (1997) pre zdravý rast a vývin žiakov mladšieho školského veku sú pohyb a fyzická činnosť nevyhnutné. Telesný pohyb ako základný prejav života ovplyvňuje ich telesnú a pracovnú zdatnosť i výkonnosť. Pohybovou činnosťou môžeme pôsobiť na stavbu a funkcie ľudského organizmu, resp. na pohybový aparát, srdcovocievny, dýchací, nervový systém, zmyslové orgány. Pohybová aktivita má veľký význam aj pre psychickú a rozumovú činnosť žiakov, pre psychorelaxáciu, odstraňovanie stresov. Podľa Oravcovej (2006) je mladší školský vek obdobím veľkej pohybovej aktivity. Telesný vývin je v tomto období rovnomerný, plynulý, telesné proporcie dieťaťa sú harmonicky rozvinuté, u niektorých dievčat sa na konci tohto obdobia objavujú už prvé známky pohlavného dospievania – sekundárne pohlavné znaky. Dieťa nemožno chápať podľa Trubíniovej et al. (2007) iba ako dozrievajúci organizmus, ale je potrebné vnímať ho predovšetkým ako rozvíjajúcu sa osobnosť. Pohybová aktivita sa špecificky zameriava na pozitívne ovplyvňovanie fyzického a duševného zdravia, telesného, funkčného a pohybového vývinu, na formovanie psychických, intelektuálnych, morálnych a ďalších vlastností osobnosti.

Mnoho zahraničných výskumov z projektu Jacobs Foundation (ISCWeB) poukazujú na kvalitu života detí vo všeobecnosti. Hodnotia spokojnosť detí so svojim životom, s prostredím v ktorom vyrastajú, s medziľudskými vzťahmi atď. avšak nezohľadňujú pohybové aktivity detí. Bradshaw, Hoelscher, & Richardson (2006) sa opierajú o dohovor o právach dieťaťa, v ktorom ide predovšetkým o subjektívne blaho detí. Veenhoven (1994) zisťoval kvalitu života detí spolu s problémami vyplývajúcimi z ich životných podmienok a prostredia, v ktorom žijú.

Najkomplexnejšiu štúdiu o kvalite života detí v španielsky hovoriacich krajinách odpublikoval Casas & Bello (2012) v roku 2011/2012. Cieľom práce bolo zistenie subjektívnej pohody detí. Autori nezaznamenali štatisticky významné rozdiely so spokojnosťou kvality života Čílskych detí v porovnaní so svetom. Rozdiely môžeme pozorovať skôr medzi vnímaním chlapcov a dievčat v oblasti medziľudských vzťahov.

V Španielsku, deti prvého ročníka povinného sekundárneho vzdelávania sú väčšinou spokojní so svojim životom, ale zároveň je časť detskej populácie, ktoré zostávajú na "sidelines" týchto vysokých úrovni blahobytu.

Blahobyť hladiny sa výrazne líši v závislosti na životných podmienok, ktoré sú analyzované, v závislosti od osobných charakteristík a socioekonomického prostredia dieťaťa (UNICEF Spain, 2012).

Pre nás zaujímavejšie sú výskumy, ktoré sa venujú kvalite života v závislosti od častosti vykonávania pohybových aktivít. Realizované štúdie preukázali, že prežívanie radosti z pohybu je kľúčovým faktorom, ktorý motivuje mladých ľudí k pohybu (Cairney et al., 2012; Goudas & Biddle, 1993). Radosť je jeden z hlavných atribútov akejkoľvek voľnočasovej aktivity. Zábava, radosť a optimálne prežívanie sú podľa Estesovej & Hendersonovej (2001) dôležitými aspektmi rekreačných aktivít. Podľa iných autorov (Motl et al., 2001) môže byť radosť opísaná ako pozitívny afektívny stav, ktorý reflektuje pocity ako radosť a zábavu. Doterajšie zistenia priniesli dôkaz o existencii vzťahu medzi fyzickou aktivitou a radosťou. Hills & Argyle (1998) zistili, že ľudia sa dobrovoľne zúčastňujú na pohybových aktivitách pre radosť a to dokonca aj pri takých, ktoré im spôsobujú bolesť, akými je napríklad box.

Mnohé práce a výsledky štúdií (Hills & Argyle, 1998; Estes & Henderson, 2001; Motl et al., 2001; Prochaska et. al., 2003; Biddle, Whitehead, O'Donovan & Nevill, 2005) poukazujú z rôznych uhlov pohľadu na skutočnosť, že prežívanie radosti z pohybu je kľúčovým faktorom, ktorý motivuje ľudí vo všetkých obdobiach jeho života k pohybu (Cairney et al., 2012; Goudas & Biddle, 1993). Radosť

býva podľa Sollára & Romanovej (2015) definovaná ako pozitívny afektívny stav, ktorý reflektuje také pocity ako sú zábava, potešenie, radosť, nadšenie. Rovnako je podľa nich radosť vnímaná ako jeden z významným determinantov pohybovej aktivity. Radosť z pohybovej aktivity ako jeden z kľúčových činiteľov, ktorý sa podieľa na participácii a zotrvaní jedinca pri konkrétnej telesnej aktivite. Sallis, Prochaska & Taylor (2000) skúmali 22 vybraných korelátov telesnej aktivity u školopovinných detí a zistili, že napríklad radosť z hodín telesnej výchovy bola silným prediktorom telesnej aktivity u mladších aj starších žiakov.

S prihliadnutím na vyššie uvedené fakty sa v našom príspevku zameriavame na hľadanie interakcií medzi pohybovou aktivitou, radosťou z pohybovej aktivity a kvalitou života u 10 ročných žiakov základných škôl.

Metodika

Dotazníkového prieskumu zameraného na zisťovanie pohybovej aktivity v týždni, športovej úrovne, radosti z pohybovej aktivity a kvality života sa zúčastnilo 1957 žiakov Základných škôl v Slovenskej republike vo veku 10 rokov.

Celková pohybová aktivita v týždni bola zisťovaná z pohľadu celkovo realizovaných hodín v týždni. Respondenti taktiež uvádzali športovú úroveň podľa subjektívneho hodnotenia. Skupiny žiakov s rôznou športovou úrovňou označujeme A – D.

A: Pasívni športovci – nevyhľadávajú pohybovú aktivitu, maximálne absolvujú povinné školské a mimoškolské športové aktivity;

B: Príležitostní športovci – vyhľadávajú pohybovú aktivitu, nepravidelnosť v týždni, neorganizovaná pohybová aktivita;

C: Aktívni športovci – pravidelnosť v týždni, nie sú členmi športovej organizácie;

D: Registrovaní športovci – sú členmi športovej organizácie, celoštátna úroveň, výkonnostný alebo vrcholový šport.

Na zhodnotenie radosti z pohybovej aktivity bol použitý dotazník PACES – Physical Activity Enjoyment Scale, ktorý pozostáva zo 16 výrokov, ku ktorým sa respondenti vyjadrujú na 5-bodovej Likertovej škále. Spočítaním jednotlivých odpovedí sa získa sumárne skóre. Vysoké hodnoty reprezentujú radosť z pohybovej aktivity a naopak nízke hodnoty sumárneho skóre reprezentujú prežívanie menšej radosti z pohybovej aktivity (Heesch, Masse & Dunn, 2006).

Dotazník kvality života obsahoval vybrané položky z dotazníka SQUALA (modifikovaný podľa Dragomerická et al. 2006; Zannotti & Pringuey, 1992; Ocetková, 2007 a Sýkorová, 2008). Položky dotazníku boli vyhodnocované z pohľadu oblastí:

1. Fyzická pohoda (zdravie, spánok, zvládanie každodenných aktivít, nemá problémy);
2. Psychosociálna pohoda (rodina, medziľudské vzťahy, intímne vzťahy, záľuby, bezpečie);
3. Spirituálna pohoda (spravodlivosť, sloboda, krása, umenie, pravda);
4. Materiálna pohoda (peniaze, dobré jedlo);
5. Vzdelanie (byť vzdelaný, chodiť do školy);
6. Voľný čas (možnosti tráviť voľný čas, mať dostatok vecí na zábavu);
7. Vzhľad a vlastníctvo vecí (dobré vyzerieť, pekne sa obliekať, mať veci, ktoré sa mi páčia);
8. Orientácia na budúcnosť (mať v budúcnosti deti, zamestnanie ktoré ma bude baviť).

Dotazník definuje oblasti z objektívnej stránky „Ako je pre teba dôležité ...“ a druhá oblasti zo subjektívneho stránky „Ako si spokojná s ...“. Obe položky posudzovali respondenti na 5 bodovej škále podľa toho aký význam jej v živote pripisovali, resp. ako bola pre nich v živote dôležitá (1. Úplne nedôležité, 2. Trochu dôležité, 3. Stredne dôležité, 4. Veľmi dôležité, 5. Úplne dôležité) a (1. Veľmi nespokojný, 2. Nespokojný, 3. Niečo medzi, 4. Spokojný, 5. Veľmi spokojný).

Pri spracovaní údajov sme použili základné deskriptívne štatistiky (početnosť n, priemer M, smerodajná odchýlka SD, matematický rozdiel priemerov „d“), Rozdiely medzi dôležitosťou a spokojnosťou v kvalite života u závislých skupín sme posudzovali Wilcoxonovým z testom a rozdiely medzi nezávislými skupinami sme posudzovali Mann-Whitneyovým U testom. Pri zisťovaní interakcie medzi „frekvenciou pohybovej aktivity v týždni a oblasťami kvality života“ sme použili Spearmanov kore-

lačný koeficient (rs). Pre posúdenie štatistickej významnosti rozdielov a vzťahov sme použili hladinu významnosti $p < 0,05$ a $p < 0,01$. Údaje boli spracované v programe MS Excel a SPSS.

Výsledky

Pohybová aktivita 10 ročných žiakov prerozdelených do skupín podľa športovej úrovne je diferencovaná z pohľadu celkového hodinového objemu pohybových aktivít ($p < 0,01$) ako aj z mimoškolských pohybových aktivít v týždni ($p < ,01$). Objem pohybových aktivít úzko súvisí so zvyšujúcou sa športovou úrovňou (tabuľka 1 a 2). Najnižší objem pohybových aktivít v týždni sme zaznamenali v skupine žiakov uvádzajúcich pasívny záujem o pohybové aktivity ($M = 4,27$; $SD = 3,39$). Objem pohybových aktivít u pasívnych športovcov tvorili hodiny povinnej telesnej výchovy na základných školách, organizovaná pohybová aktivita v školských družinách a mimoškolská pohybová aktivita riadená rodičmi. Najvyšší objem pohybových aktivít dosahujú žiaci, ktorí sú registrovaní v rámci športových klubov, majú vyššiu dotáciu hodín telesnej výchovy na školách, resp. majú k dispozícii väčšie množstvo voliteľných krúžkov zameraných na pohybové aktivity ($M = 7,76$; $SD = 4,02$).

Výsledky hodnotenia radosti z pohybových aktivít u 10 ročných žiakov indikujú medzi zadanými športovými úrovňami štatisticky významné rozdiely (tabuľka 1 a 2). Úroveň radosti z pohybových aktivít u skupiny pasívnych športovcov ($M = 48,59$; $SD = 6,50$) je v porovnaní s ďalšími skupinami žiakov najnižšia ($A <> B = p < 0,05$; $A <> CD = p < 0,01$). Skupiny príležitostných, aktívnych a registrovaných športovcov majú rovnakú úroveň radosti z pohybových aktivít ($p = n \cdot s$).

Tabuľka 1./ Table 1.

Porovnanie pohybovej aktivity v týždni, radosti z pohybu a oblastí kvality života u 10 ročných žiakov./ Comparison of physical activity in a week, the joy of movement & the areas of quality of life in 10 year old pupils.

Indikátory		Športová úroveň							
		A Pasívni [n=197]		B Príležitostní [n=729]		C Aktivní [n=593]		D Registrovaní [n=438]	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
PA v týždni bez TV [h]		2,09	2,68	3,53	3,39	4,27	3,35	5,41	3,77
Celková PA v týždni [h]		4,27	3,39	5,78	3,72	6,61	3,46	7,76	4,02
Radosť z PA		48,59	6,50	49,60	5,60	49,62	5,49	50,01	6,07
Ako je pre teba dôležité ...	Fyzická pohoda	4,10	,63	4,34	,59	4,30	,58	4,29	,60
	Psychosociálna pohoda	4,06	,62	4,32	,62	4,27	,62	4,31	,56
	Spirituálna pohoda	3,94	,58	4,11	,55	4,11	,56	4,17	,58
	Materiálna pohoda	3,98	,57	4,19	,54	4,17	,61	4,24	,52
	Vzdelanie	4,05	,73	4,22	,66	4,18	,71	4,25	,64
	Voľný čas	3,71	,77	3,63	,78	3,65	,81	3,74	,79
	Vzhľad a vlastníctvo vecí	3,84	,91	3,95	,86	3,90	,84	3,87	,87
	Orientácia na budúcnosť	3,96	,97	4,19	,75	4,14	,80	4,20	,81
Ako si spokojný ...	Fyzická pohoda	4,09	,91	4,32	,79	4,30	,85	4,28	,91
	Psychosociálna pohoda	4,03	,84	4,21	,76	4,21	,81	4,25	,81
	Spirituálna pohoda	3,90	,92	4,03	,86	3,94	,88	4,09	,90
	Materiálna pohoda	4,12	,83	4,35	,74	4,32	,77	4,39	,68
	Vzdelanie	3,68	,98	3,74	,95	3,75	,92	3,75	1,00
	Voľný čas	3,96	,75	4,31	,64	4,33	,65	4,40	,64
	Vzhľad a vlastníctvo vecí	4,01	,94	4,17	,86	4,27	,81	4,27	,91

Legenda. n – počet, M – priemerná hodnota, SD – štandardná odchýlka.

Note. n - count, M - averages, SD - standard deviation.

Tabuľka 2./ Table 2.

Štatistické porovnanie pohybovej aktivity v týždni, radosti z pohybu a oblastí kvality života medzi skupinami 10 ročných detí s rôznou športovou úrovňou./ Statistical comparison of physical activity in a week, the joy of movement & quality of life among the groups of 10 year old pupils with different level of sport performance.

Indikátory		A<B	A<C	A<D	B<C	B<D	C<D
PA v týždni bez TV [h]		**	**	**	**	**	**
Celková PA v týždni [h]		**	**	**	**	**	**
Radosť z PA		*	**	**	n.s.	n.s.	n.s.
Ako je pre teba dôležité ...	Fyzická pohoda	**	**	**	n.s.	n.s.	n.s.
	Psychosociálna pohoda	**	**	**	n.s.	*	n.s.
	Spirituálna pohoda	**	*	**	n.s.	n.s.	n.s.
	Materiálna pohoda	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	Vzdelanie	**	**	**	n.s.	n.s.	n.s.
	Voľný čas	n.s.	n.s.	**	*	n.s.	**
	Vzhľad a vlastníctvo vecí	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
	Orientácia na budúcnosť	*	**	**	*	**	n.s.
Ako si spokojný ...	Fyzická pohoda	**	**	**	n.s.	n.s.	n.s.
	Psychosociálna pohoda	**	**	**	n.s.	n.s.	n.s.
	Spirituálna pohoda	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	**	n.s.
	Materiálna pohoda	*	*	**	n.s.	n.s.	n.s.
	Vzdelanie	**	**	**	n.s.	n.s.	n.s.
	Voľný čas	**	**	**	n.s.	n.s.	n.s.
	Vzhľad a vlastníctvo vecí	**	**	**	n.s.	**	*

Legenda. PA – pohybová aktivita; Mann-Whitney U test, $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$; n · s – štatisticky nevýznamný.

Note. physical activity, Mann-Whitney U test, $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, n · s - not statistically significant.

Tabuľka 3./ Table 3.

Štatistické porovnanie oblastí kvality života z pohľadu dôležitosti a spokojnosti u 10 ročných detí s rôznou športovou úrovňou./ Statistical comparison of the quality of life in terms of importance & satisfaction among 10 year old pupils with different level of sport performance.

Indikátory	Športová úroveň							
	Pasívni		Príležitostní		Aktívni		Registrovaní	
	z	p	z	p	z	p	z	p
Fyzická pohoda	1,06	,288	1,46	,145	,44	,661	,20	,839
Psychosociálna pohoda	1,09	,274	4,23**	,000	3,67**	,000	2,76**	,006
Spirituálna pohoda	5,15**	,000	15,66**	,000	12,20**	,000	11,52**	,000
Materiálna pohoda	1,35	,178	6,35**	,000	5,97**	,000	6,78**	,000
Vzdelanie	1,24	,216	4,47**	,000	2,92**	,004	1,42	,156
Voľný čas	2,82**	,005	9,05**	,000	9,76**	,000	6,21**	,000
Vzhľad a vlastníctvo vecí	3,32**	,001	13,80**	,000	12,62**	,000	11,92**	,000

Note. Wilcoxon z test, $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$.

Porovnaním úrovne kvality života medzi skupinami žiakov s rôznou športovou úrovňou (tabuľka 1 a 2), resp. z pohľadu subjektívneho hodnotenia dôležitosti a spokojnosti s oblasťami kvality života (tabuľka 3), poukázalo na niektoré spoločné znaky skupín.

Skupina pasívnych športovcov prikladá nižšiu dôležitosť a spokojnosť väčšine oblastí kvality života ako skupiny s vyššou pohybovou aktivitou v týždni (tabuľka 2). Rovnakú úroveň dôležitosti prisudzujú všetky skupiny žiakov materiálnej pohode, vzhľadu a vlastníctvu vecí. Skupiny príležitostných, aktívnych a registrovaných športovcov uvádzajú vo väčšine prípadov rovnakú úroveň dôležitosti a spokojnosti s oblasťami kvality života.

Kongruencia medzi dôležitosťou a spokojnosťou (tabuľka 3) bola zaznamenaná u všetkých skupín športovcov v oblasti fyzickej pohody ($p = n \cdot s$). Všetky sledované skupiny ďalej uvádzajú vyššiu spokojnosť ako dôležitosť s voľným časom ($p < 0,01$), vzhľadom a vlastníctvom vecí ($p < 0,01$). U respondentov sa preukázala nízka úroveň spirituality (spravodlivosť, sloboda, krása, umenie, pravda).

V skupinách s častejšiu pohybovou aktivitou sme zaznamenali v priemere vyššie indexy hodnotiacich škál ($> 4,0$ veľmi dôležité, resp. spokojný). Respondenti prikladajú najvyššiu dôležitosť fyzickej pohode, spiritualite, vzdelaniu a orientácii na budúcnosť. Spokojní sú s fyzickou pohodou, materiálnou pohodou, vzdelaním, voľným časom, vzhľadom a vlastníctvom vecí.

Tabuľka 4./ Table 4.

Korelácie celkovej pohybovej aktivity v týždni a oblastí kvality života./ Correlation of overall physical activity in a week & the areas of quality of life.

		Športová úroveň			
		Pasívni	Príležitostní	Aktívni	Registrovaní
Ako si spokojný ...	Fyzická pohoda	r_s ,116	0,101**	-,029	,039
		p ,105	,007	,484	,412
	Psychosociálna pohoda	r_s ,105	-,037	0,084*	,020
		p ,143	,325	,041	,682
	Spirituálna pohoda	r_s ,025	,058	-,047	0,095*
		p ,733	,115	,248	,047
	Materiálna pohoda	r_s -,038	0,117**	,001	-,004
		p ,597	,002	,986	,939
	Vzdelanie	r_s ,074	-,011	-,027	,027
		p ,303	,771	,517	,566
	Voľný čas	r_s ,079	-,020	,078	,044
		p ,268	,591	,056	,361
	Vzhľad a vlastníctvo vecí	r_s ,061	,033	-,006	,033
		p ,396	,376	,886	,496

Note. (Spearman correlation coefficient r_s ; $p < 0,05^*$; $p < 0,01^{**}$).

Korelačná analýza preukázala pozitívne interakcie medzi pohybovou aktivitou, radosťou z pohybovej aktivity a kvalitou života u žiakov (tabuľka 4 a 5). Pozitívne interakcie pohybovej aktivity s kvalitou života nachádzame u žiakov vykonávajúcich pohybovú aktivitu príležitostne (materiálna pohoda $r_s = 0,117$; $p = 0,002$), aktívne (psychosociálna pohoda $r_s = 0,084$; $p = 0,041$) a u registrovaných športovcov (spirituálna pohoda $r_s = 0,095$; $p = 0,047$).

V skupine žiakov vykonávajúcich pohybové aktivity príležitostne bol preukázaný pozitívny vzťah s fyzickou pohodou ($r_s = 0,101$; $p = 0,007$) a s radosťou z vykonávaných pohybových aktivít ($r_s = 0,090$; $p = 0,015$).

Najpočetnejšie interakcie medzi radosťou z pohybu a oblasťami kvality života prevažujú u žiakov vykonávajúcich pohybové aktivity pasívne alebo príležitostne. V skupine pasívnych športovcov kore-

lovala radosť z pohybových aktivít so všetkými oblasťami kvality života ($p < 0,05$; resp. $p < 0,01$) okrem spirituality. Pozitívne interakcie radosti s materiálnou pohodou ($r_s = 0,082$; $p = 0,027$), voľným časom ($r_s = 0,09$; $p = 0,009$), vzhľadom a vlastníctvom vecí ($r_s = 0,105$; $p = 0,004$) v skupine príležitostných športovcov.

Tabuľka 5./ Table 5.

Korelácie radosti z pohybovej aktivity s celkovou pohybovou aktivitou v týždni a s oblasťami kvality života./ Correlations joy of physical activity with total physical activity in a week and with the areas of quality of life.

		Športová úroveň			
		Pasívni	Príležitostní	Aktívni	Registrovaní
Ako si spokojný ..	Celková pohybová aktivita	r_s	,070	0,090*	,037
		p	,328	,015	,371
	Fyzická pohoda	r_s	0,249**	,068	,043
		p	,000	,065	,299
	Psychosociálna pohoda	r_s	0,263**	,064	,022
		p	,000	,086	,598
	Spiritúálna pohoda	r_s	,138	-,034	,037
		p	,053	,360	,372
	Materiálna pohoda	r_s	0,212**	0,082*	,004
		p	,003	,027	,920
	Vzdelanie	r_s	0,150*	,038	0,102*
		p	,036	,303	,013
	Voľný čas	r_s	0,254**	0,09**	,043
		p	,000	,009	,299
	Vzhľad a vlastníctvo vecí	r_s	0,273**	0,105**	,062
		p	,000	,004	,132

Note. (Spearman correlation coefficient r_s ; $p < 0,05$ *; $p < 0,01$ **).

Minimálny počet pozitívnych interakcií nachádzame v skupinách aktívnych (vzdelanie $r_s = 0,102$; $p = 0,013$) a registrovaných športovcov (psychosociálna pohoda $r_s = 0,114$; $p = 0,017$ a vzhľad a vlastníctvo vecí $r_s = 0,101$; $p = 0,035$).

Diskusia

Výsledky niektorých krajín, ktoré boli zahrnuté do výskumu Jacobs Foundation (ISCWeB) poukazujú na spokojnosť detí so svojou kvalitou života, v ktorej boli zahrnuté rôzne atribúty. Tieto výskumy však nezahŕňujú pre nás podstatnú pohybovú aktivitu. Deti v prvom ročníku strednej školy v Španielsku sú väčšinou so svojím životom veľmi spokojní. Priemerná subjektívna pohoda tejto populácie je 87 %. Avšak, nachádzame tam aj časť detskej populácie, ktorá zostáva "na okraji" tejto vysokej úrovne pohody. Asi 2 % respondentov sa nachádzajú hlboko pod priemerom a ďalších 13 % je na pomerne nízkej úrovni subjektívnej pohody. Existujú určité domény alebo aspekty ich života, ktoré sú hlboko pod priemerom úrovne spokojnosti. Medzi nimi je napríklad spokojnosť s rôznymi aspektmi oblasti, v ktorej žijete, a spokojnosť s hmotnými statkami (UNICEF Spain, 2012).

Takisto väčšina detí v Anglicku vo veku 8 – 12 rokov je relatívne spokojná so sebou a taktiež sú spokojní so svojimi životmi. Avšak existuje menšina detí (okolo 5 % na 10 %), ktorá je len relatívne spokojná. Aj keď je to malá časť, stále dosahuje značného počtu detí (5 % detskej populácie = 160 000 detí) vo veku 8 až 12 rokov v Anglicku, ktoré majú nízku subjektívne pohody v každom

okamihu. Autori sa domnievajú, že nízka hodnota blaha nie je len dočasný stav, a že mnoho z detí bude nespokojných so svojím životom po dlhšiu dobu (Rees, Main, & Bradshaw, 2015).

Vela Slovenských autorov sa zameriava na výskumy kvality života v závislosti od pohybových aktivít (Broďani et al, 2015 ;. Broďani & Žišková, 2014; Broďani & Špániková, 2013; Kalinková et al, 2015; Pašková, 2010; Romanová & Sollár, 2015; Sýkora & Blatný, 2008). Avšak sú zamerané skôr na adolescentov.

Výskum Silvetreho & Landu (2016) poukazuje na fyzickú aktivitu ako dôležitý faktor pri posudzovaní sebavnímania / sebauvedomenia a životnú spokojnosť. Kým fyzické seba – vnímanie a vnímanie sa ukázalo byť najsilnejším faktorom vplyvu fyzickej aktivity na vnímanie a hodnotenie kvality života u mladých žien (18 – 45 rokov).

Motl a jeho kolegovia (2001) realizovali výskum zameraný na identifikovanie radosti z fyzickej aktivity u adolescentných dievčat. Ich hlavným zistením bolo, že podporovaním radosti z telesnej aktivity je možné zvýšiť šancu, že človek v tej konkrétnej pohybovej aktivite bude zotrvať a neprestane s ňou, čo môže zredukovať počet hodín, ktoré mládež ale aj dospelí trávajú za počítačom alebo pozeraním televízie.

Tieto výskumy väčšinou potvrdzujú aj naše zistenia, že aktívny pohyb, aby mal vplyv na kvalitu života a tým aj na sebauspokojenie, musí byť vykonávaný s chuťou a radosťou. V opačnom prípade nemá svoj význam pri vnímaní subjektívneho hodnotenia kvality života.

Predpokladáme, že aj v našej výskumnej vzorky si deti, ktoré vykonávajú pohybové aktivity pasívne viac užívajú sebou vybrané pohybové aktivity a nie sú do ničoho nútené. A deti, ktoré zaraďujeme medzi aktívnych športovcov až športovcov profesionálov nie vždy majú chuť a silu do tréningu, čo sa odráža aj na ich názoroch na spokojnosť s kvalitou života vplyvom pohybových aktivít.

Vo výskume Paškovej (2010) môže pozorovať obrat v názoroch detí verzus adolescenti. Výskum na 380 vysokoškolákoch jednoznačne potvrdil, že telesná aktivita na úrovni „aktívny športovec“ (neprofesionál) a „aktívny športovec na celoštátnej úrovni“ (poloprofesionál) jednoznačne zvyšuje frekvenciu prežívania pozitívnych emócií a vedie k zvyšovaniu životnej spokojnosti.¹

Literatúra

- Atkinsonová, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). *Psychologie*. Praha: Victoria publishing.
- Biddle, S. J., Whitehead, S. H., O'Donovan, T. M., & Nevill, M. E. (2005). Correlates of participation in physical activity for adolescent girls: a systematic review of recent literature. *Journal of Physical Activity & Health*, 2(4), 423-434.
- Bradshaw, J., Hoelscher P., & Richardson D. (2009). An index of child well-being in the European Union. *Child Indicators Research*, 2(3), 319-351.
- Broďani, J., & Špániková, V. (2013). Kvalita života vo vzťahu k frekvencii pohybovej aktivity v týždni u študentiek PEP a UPV na PF UKF v Nitre. *Slovak journal of sports science*, 5(1), 86-95.
- Broďani, J., & Žišková, I. (2015). Quality of life & physical activity of kindergarden teachers. *Physical Activity Review*, 3(1), 11-20.
- Broďani, J., Paška, L., Kalinková, M., Šutka, V., & Matasová, Z. (2015). The frequency of physical activity during the week in relation to the quality of life of teachers in the first grade at primary schools. *Sport Science*, 8(1/2), 39-43.
- Cairney, J., Kwan, M. Y., Veldhuizen, S., Hay, J., Bray, S. R., & Faght, B. E. (2012). Gender, perceived competence & the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 9(1), 26.
- Casas, F., & Bello, A. [Coord.] (2012). *Calidad de Vida y Bienestar Infantil Subjetivo en España. ¿Qué afecta al bienestar de niños y niñas españoles de 1º de ESO?* UNICEF España. Madrid.
- Dragomirecká, E. (2006). *SQUALA Subjective quality of life analysis: příručka pro uživatele české verze dotazníku subjektivní kvality života SQUALA*. Praha: Psychiatrické Centrum.
- Estes, C., & Henderson, K. (2001). Enjoyment & the good life. *Parks & Recreation*, 38(2), 22-31.
- Goudas, M., & Biddle, S. J. H. (1993). Pupil perceptions of enjoyment in physical education. *Physical Education Review*, 16(2), 145-150.

¹Príspevok bol publikovaný z prostriedkov grantu MŠ SR KEGA 003UKF-4/2016. The paper was published with funds from grants of Ministry of Education KEGA 003UKF-4/2016.

- Heesch, K. C., Masse, L. C., & Dunn, A. L. (2006). Using Rasch modeling to re-evaluate three scales related to physical activity: enjoyment, perceived benefits & perceived barriers. *Health Education Research*, 21(suppl 1), 58-72.
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure & their relationship to happiness & personality. *Personality & individual differences*, 25(3), 523-535.
- Hodáň, B. (2000). *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hogenová, A. (2000). *Pohyb a tělo*. Praha: Karolinum.
- Kalinková, M., Paška, L., Broďani, J., & Orlíková, M. (2015). Vplyv pohybu na životný štýl a kvalitu života učiteľov primárneho vzdelávania. In M. Kalinková (Ed.), *Vplyv pohybu na kvalitu života človeka a jeho životný štýl* (pp. 147-156). Nitra, Slovakia: PF UKF.
- Liba, J. (2010). *Výchova k zdraviu*. Prešov: PU.
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., & Pate, R.R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American journal of preventive medicine*, 21(2), 110-117.
- Ocetková, I. (2007). *Úloha spirituality v životní pohodě a kvalitě života mladých lidí*. (Dizertačná práce). Brno: Masarykova univerzita.
- Oravcová, J. (2006). *Vývinová psychológia*. Žilina: EDIS.
- Pašková, L. (2010). Vzťah telesnej aktivity a subjektívnej pohody u vysokoškolských študentov. *Studia kinanthropologica*, 9(2), 77-82.
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J., & McKenzie, T. L. (2003) A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15, 170-178.
- Rees, G., Main, G., & Bradshaw, J. (2015). *Children's Worlds National Report England*. UK: Social Policy Research Unit, University of York.
- Romanová, M., & Sollár, T. (2015). Úroveň športovej aktivity, užívanie návykových látok a radosť z pohybovej aktivity v období adolescence a ranej dospelosti. In J. Broďani (Ed), *Pohyb a kvalita života 2015*. (pp. 126-131). Nitra, Slovakia: UKF.
- Rýdl, M. (2000). Pohyb jako sprostředkovací článek mezi biologickou determinovaností člověka. In A. Hogenová (Ed.), *Pohyb a tělo* (pp. 6-11). Praha: Karolinum.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children & adolescents. *Medicine & science in sports & exercise*, 32(5), 963-975.
- Silvestre, G., & Landa, U. (2016). Women, Physical Activity & Quality of Life: Self-concept as a Mediator. *Spanish Journal of Psychology*, Feb 22; 19: E6. doi: 10.1017/sjp.2016.4.
- Sollár, T., & Romanová, M. (2015). Vývinové špecifiká a rodové rozdiely v radosť z pohybovej aktivity v období adolescence a ranej dospelosti. In J. Broďani, *Pohyb a kvalita života 2015* (pp. 78-82). Nitra, Slovakia: UKF.
- Schomer, H. H., & Drake, B. S. (2001). Physical activity & mental health. *International Sport Medical Journal*, 2(3), 1-9.
- Sýkorová, Z., & Blatný, M. (2008). *Kvalita života u adolescentov*. Brno: Masarykova univerzita.
- Trubíniová, V. et al. (2007). *Predškolská pedagogika – terminologický a výkladový slovník*. Levoča: MTM.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3(9), 87-116; y 4(10), 125-127.
- Zannotti, M., & Pringuey, D. (1992). A method for quality of life assessment in psychiatry: the S-QUA-L-A (Subjective Quality of life Analysis). *Quality of life News Letter*, 4(6).

doc. PaedDr. Jaroslav Broďani, Ph.D.

KTVŠ PF UKF Nitra

Tr. A. Hlinku 1

949 74 Nitra

jbrodani@ukf.sk