

Pohybová aktivita mladých lidí v ČR

Antonín Rychtecký

Universita Karlova v Praze,
Fakulta tělesné výchovy a sportu



- Pravidelná účast ve volno-časových aktivitách a jejich subjektivní význam u 12 a 15 letých Evropanů
- Pravidelná účast ve volno-časových aktivitách české mládeže v letech: 1996, 2000 a 2006; struktura a dynamika
- Lokomoční aktivita
- Účast ve sportu a v pohybových aktivitách- metoda COMPASS, změny za posledních 15 let
- Populární sporty a PA
- Prostředí provádění sportovních a pohybových aktivit
- Pohybová a sportovní aktivita a tělesný tuk
- Index tělesné hmotnosti (BMI) dle pohlaví a věku české mládeže
- Vliv pohybové aktivity na zdatnost a tělesnou výkonnost mládeže a srovnání s normou z roku 1993

PA – součást životního stylu s významnými **zdravotními A sociálními faktory**

IA - zvyšuje výskyt některých civilizačních chorob a společensky nežádoucího chování (mládež)

Sekulární snížení energetického výdaje - zvyšuje výskyt **nadváhy a obezity a snižuje tělesnou zdatnost**

"Energetický výdej dnešních dětí je asi o 600 kcal / den menší, než jejich protějšků před 50 lety" (srov. Boreham & Riddoch, 2001)

Volný čas - relativně stabilní v sociálních vztazích, přispívá rozvoji osobnosti, uspokojování potřeb a zájmů (viz Sak, 2004; Sak & Saková, 2004)

Může kolidovat se sociálními a ekonomickými bariérami
V dospělosti je relativně stabilní, pružnější u mladých lidí

Pravidelná účast ve volno-časových aktivitách u 12 a 15 letých Evropanů

Volno časové aktivity / země	BEL	CZE	EST	FIN	GER	HUN	M
Poslech hudby	90	57	42	67	76	69	67
Hra na hudební nástroj	27	23	7	20	21	20	20
Televize / video / DVD	88	46	35	65	68	61	60
Vydělávání peněz	34	23	12	30	26	11	23
Loudání a povídání s přáteli	72	33	32	74	60	22	49
Schůzky s chlapcem / dívkou	66	31	10	22	36	57	37
PC, videohry, karty	60	28	14	35	46	26	35
Četba	73	60	26	62	54	57	55
Organizování sportovních soutěží	57	20	18	39	52	27	35
Návštěvy sportovních utkání	39	32	8	25	27	24	26
Mimořádné práce pro školu , úkoly	55	15	4	16	64	20	29
Návštěvy párty, disko	39	17	19	19	34	32	27
Umělecké, rukodělné činnosti	13	21	12	20	32	18	19
Relaxace, denní snění	56	32	23	41	46	18	36
Nakupování	47	33	16	28	38	41	34
Návštěvy kin, divadel, koncertů	64	32	22	16	43	40	36
Dobrovolná práce, sociální činnosti	17	13	2	5	11	12	10
Pomoc v domácnosti	60	53	27	44	49	57	48
Návštěvy klubů, mládežnických center	35	13	9	15	40	10	20
Návštěvy příbuzných	60	35	19	32	17	46	35
Organizovaný, neorganizovaný sport	54	47	19	42	42	40	41

Význam volno-časových aktivit u 12 a 15 letých Evropanů (důležité)

Volno časové aktivity / země	BEL	CZE	EST	FIN	GER	HUN	M
Poslech hudby	70	77	74	66	93	96	79
Hra na hudební nástroj	28	37	21	22	32	53	32
Televize / video / DVD	55	47	57	51	80	83	62
Vydělávání peněz	71	62	79	65	72	80	71
Loudání a povídání s přáteli	69	54	83	90	86	46	71
Schůzky s chlapcem / dívkou	76	71	61	55	77	98	73
PC, videohry, karty	37	39	30	29	63	69	44
Četba	74	79	67	60	78	92	75
Organizování sportovních soutěží	74	46	59	54	78	81	65
Návštěvy sportovních utkání	41	54	40	36	63	76	52
Mimořádné práce pro školu, úkoly	62	36	33	25	77	69	50
Návštěvy párty, disko	39	44	61	32	69	71	53
Umělecké, rukodělné činnosti	28	40	40	28	59	61	43
Relaxace, denní snění	53	54	61	56	72	46	57
Nakupování	35	47	50	35	61	76	51
Návštěvy kin, divadel, koncertů	58	65	66	29	79	93	65
Dobrovolná práce, sociální činnosti	54	40	31	26	45	65	43
Pomoc v domácnosti	63	65	77	52	69	85	69
Návštěvy klubů, mládežnických center	53	32	43	24	68	50	45
Návštěvy příbuzných	69	63	69	55	46	84	64
Organizovaný, neorganizovaný sport	61	79	74	66	84	87	75

Pravidelná účast ve volno-časových aktivitách u chlapců: 1996, 2000 a 2006 (%)

Rok	1996	2000	2006	1996	2000	2006	2000	2006
Volno časové aktivity / věk	12	12-13	12-13	15	14-15	14-15	16-19	16-19
Poslech hudby	37	58	63	67	73	75	83	81
Hra na hudební nástroj	10	14	16	23	12	10	14	11
Televize / video / DVD	51	72	72	52	69	70	75	57
Vydělávání peněz	35	19	17	18	14	19	29	29
Loudání a povídání s přáteli	26	42	50	29	45	56	50	49
Schůzky s chlapcem / dívkou	41	20	28	32	30	37	43	50
PC, videohry, karty	46	61	70	37	49	68	56	59
Četba	52	49	42	61	37	32	47	34
Organizování sport. soutěží	25	16	21	14	15	13	11	12
Návštěvy sportovních utkání	54	37	47	32	39	40	37	38
Mimořádné práce pro školu	14	17	20	11	12	13	8	7
Návštěvy párty, disko	18	9	13	10	16	18	38	37
Umělecké, rukodělné činnosti	19	16	11	16	12	9	8	11
Relaxace, denní snění	21	23	28	35	27	32	32	32
Nakupování	33	38	34	25	31	29	25	20
Návštěvy kin, divadel, koncertů	29	22	33	30	23	32	33	26
Dobrovolná práce, sociální čin.	14	8	11	9	9	6	5	4
Pomoc v domácnosti	51	61	54	44	54	46	47	41
Návštěvy klubů, mládež. center	18	15	20	13	18	17	18	14
Návštěvy příbuzných	40	44	50	29	38	42	38	32
Organiz., neorganizovaný sport	53	48	50	50	51	51	60	56

Pravidelná účast ve volno-časových aktivitách u českých dívek: 1996, 2000 a 2006 (%)

Rok	1996	2000	2006	1996	2000	2006	2000	2006
Volno časové aktivity / věk	12	12-13	12-13	15	14-15	14-15	16-19	16-19
Poslech hudby	57	74	78	67	86	84	87	81
Hra na hudební nástroj	25	23	25	33	24	18	27	18
Televize / video / DVD	37	68	70	42	73	66	59	55
Vydělávání peněz	25	9	13	14	9	12	16	29
Loudání a povídání s přáteli	30	52	61	44	61	65	63	57
Schůzky s chlapcem / dívkou	21	21	27	28	28	42	45	53
PC, videohry, karty	25	37	52	6	22	41	15	31
Četba	57	58	56	70	66	54	68	46
Organizování sportovních soutěží	25	12	14	16	6	8	5	7
Návštěvy sportovních utkání	23	28	30	21	21	26	21	18
Mimořádné práce pro školu	28	23	28	8	18	16	9	9
Návštěvy párty, disko	27	13	21	16	24	25	44	42
Umělecké, rukodělné činnosti	28	27	30	21	18	19	15	20
Relaxace, denní snění	24	39	38	44	47	41	50	45
Nakupování	44	56	50	31	49	44	40	39
Návštěvy kin, divadel, koncertů	30	25	35	41	33	35	38	32
Dobrovolná práce, sociální činnosti	21	8	13	8	7	9	7	8
Pomoc v domácnosti	54	74	64	63	72	58	73	58
Návštěvy klubů, mládež. center	10	8	12	11	10	9	16	11
Návštěvy příbuzných	38	52	60	34	48	47	45	43
Organizovaný, neorganizovaný sport	38	41	45	46	47	45	52	48

Rotovaná faktorová matrice : „pravidelné provádění volnočasových aktivit“; hoši 9 – 19 let (n = 2223), dívky (n = 1978)

Aktivity / faktory	1	2	3	4	5
sledování TV/videoa	0,77				
hraní karet, video hry, PC	0,69				
loudání a povídání s přáteli	0,49	0,44			
návštěvy příbuzných	0,48				
nakupování	0,46				
pomoc v domácnosti	0,44		0,42		
návštěvy party, disko		0,72			
schůzky s chlapcem/dívkou opačného pohlaví		0,71			
vydělávání peněz		0,49			
poslech hudby		0,45			
návštěvy kin, divadel, koncertů		0,33	0,33		
hudební nástroj, zpěv			0,60		
umělecké a rukodělné činnosti (foto, šití, modelování)			0,59		
četba			0,58		
relaxace, denní snění (být sám se sebou)			0,37		
dobrovolnictví, sociální činnosti			0,26	0,65	
návštěvy mládežnických klubů, místních center				0,58	
organizování sportu				0,55	0,41
mimořádné práce pro školu, domácí úkoly				0,52	
rekreační, organizovaný, neorganizovaný sport					0,74
návštěvy sportovních utkání					0,71

Analýza životního stylu mládeže – volnočasových aktivit v období **1996 – 2006** identifikovala změny ve volno-časových aktivitách

Největší zvýšení účasti:

- poslech hudby
- sledování televize, videa
- práce s počítačem, mobilním telefonem aj., (data bez facebooku)

Růst účasti v těchto činnostech je spojen

- s rozšířením nových technologií
- jejich lepší dostupnosti pro dnešní mladé lidi

Negativní stránkou je, že tyto aktivity, jsou **typicky sedavými činnostmi**

Tato skutečnost může negativně působit na zdraví dětí a mládeže, zejména na **zvýšení nadváhy a obezity**, snížení zdatnosti, zejména kardiovaskulární kapacity

Lokomoční aktivita

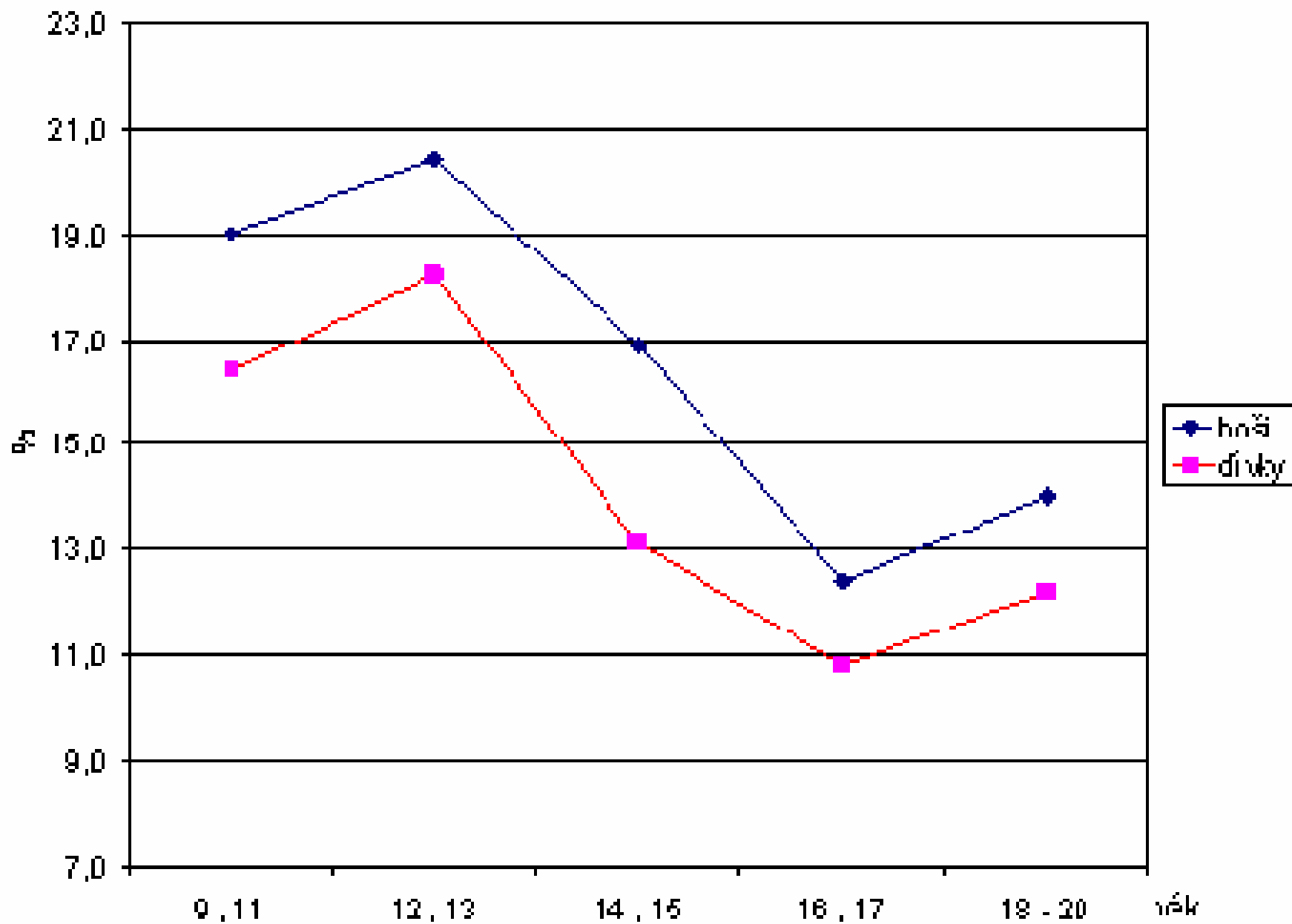
U respondentů byla registrována **lokomoční aktivita**, prezentovaná chůzí delší než 2 km.

Amisola, & Jacobson, 2003: má chůze:

- významný zdravotní přínos
- dokresluje pohybový režim respondentů

Roční aktivita v chůzi, počet delší než 2 km

pohlaví	hoši			dívký		
věk / parametr	M	SD	Medián	M	SD	Medián
9 , 11	63,18	71,2	35	62,8	77,1	42
12 , 13	95,2	111	40	91,1	108,1	41
14 , 15	90,8	103,4	51	99,8	106,6	51
16 , 19	76,84	89,2	42	96,23	106,3	52
Celkem	81,5	93,5	42	87,2	99,5	46,5



Respondenti, nevykazující v ročním intervalu chůzi delší než 2 km

Účast ve sportu a v pohybových aktivitách COMPASS

Stupeň	Charakteristika, intenzita
1. Soutěživá, organizovaná, intenzivní	Roční frekvence účasti vyšší než 120 x Alespoň v jednom druhu sportu Členství ve sportovním klubu (SO)
2. Intenzivní, soutěživá a/nebo organizovaná	Roční frekvence vyšší než 120 x Soutěží přinejmenším v jednom druhu sportu nebo je členem klubu (SO)
3. Intenzivní	Roční frekvence vyšší než 120 x Nesoutěží v žádném sportu Není členem klubu (SO)
4. Pravidelná soutěživá a / nebo organizovaná	Roční frekvence účasti 60-120 x Soutěží alespoň v jednom druhu sportu Členství ve sportovním klubu
5. Pravidelná rekreační	Roční frekvence účasti 60-120 x Není členem klubu (SO) Nesoutěží v žádném druhu sportu
6. Nepravidelná	Roční frekvence účasti 12-60 x
7. Příležitostná aktivita	Roční frekvence účasti 1-12 x
8. Jiné, ne-sportovní pohybové aktivity	Vyšší roční frekvence účasti než 12x
9. Žádné sportovní ani pohybové aktivity	Žádná účast v pohybových a TVS aktivitách za 12 posledních měsíců

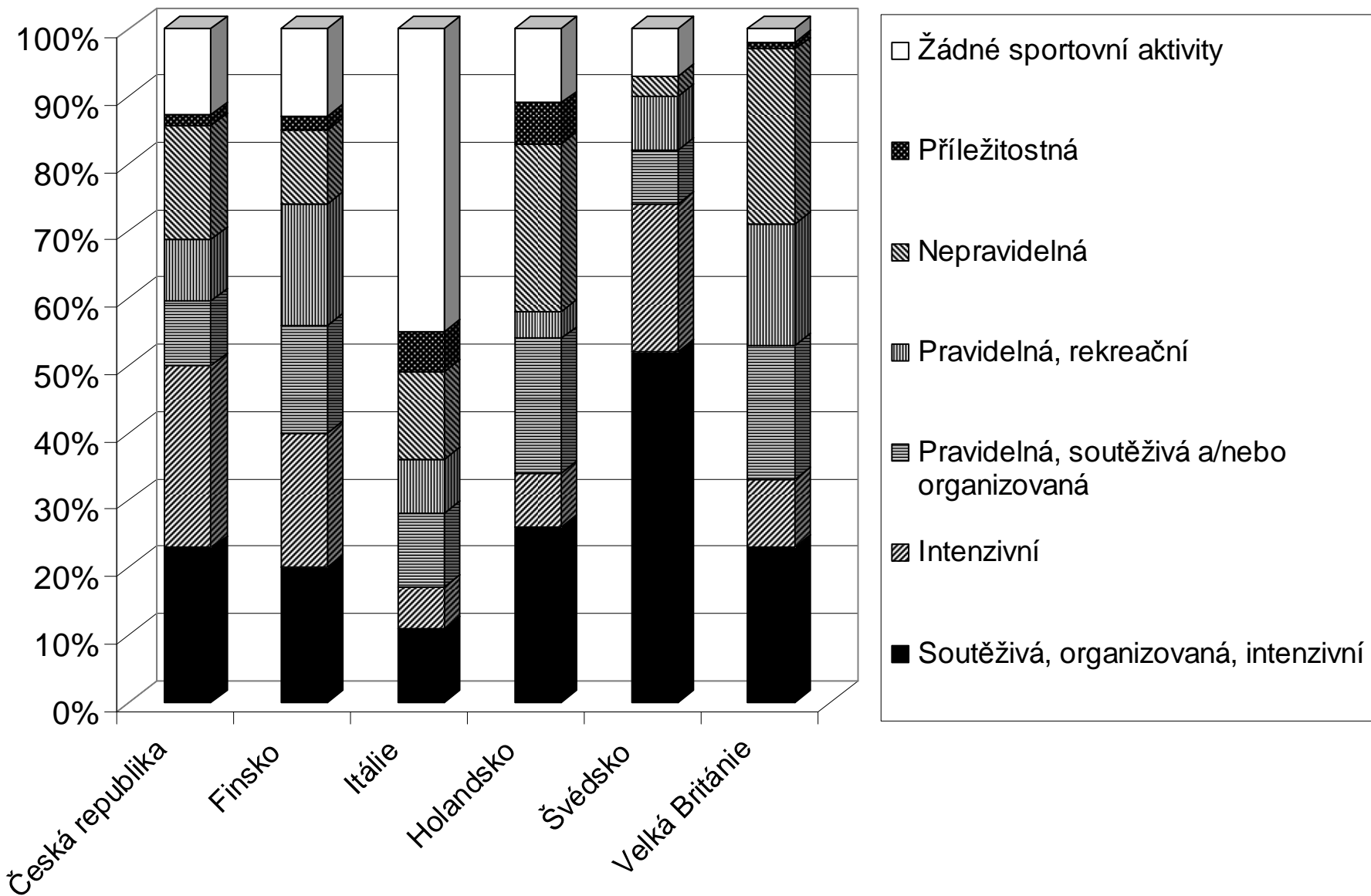
Rozdíly v PA v letech 2000 a 2006

Počet respondentů, kteří sportují více než 120 krát ročně se v roce 2006 oproti roku 2000, snížil především v neorganizovaném sportování a pohybových aktivitách; významněji u dívek než u chlapců.

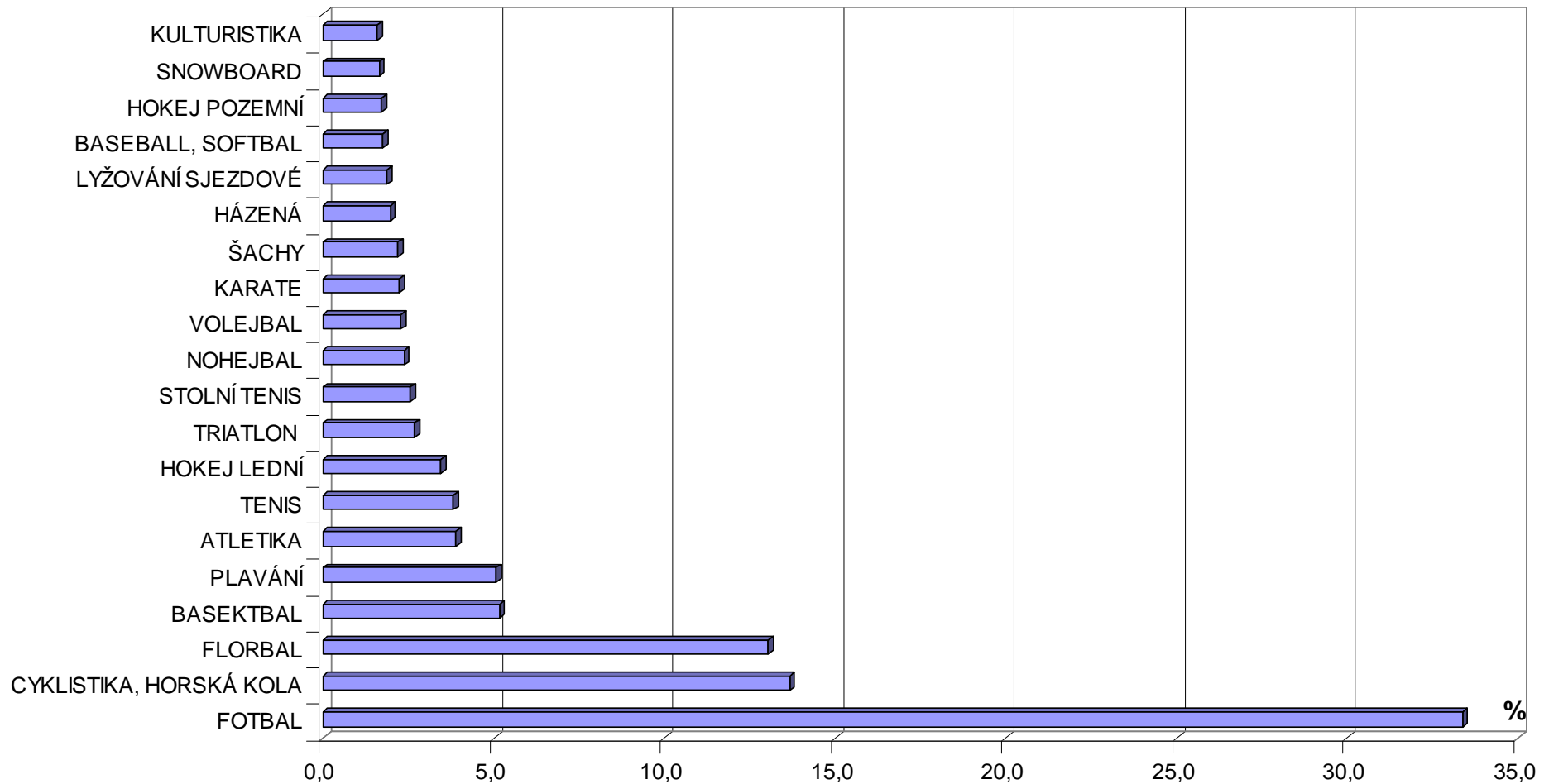
Účast ve výkonnostním sportu (soutěžení, členství ve sportovním klubu) se v roce 2006, ve srovnání s rokem 2000 naopak zvýšila.

Chlapci jsou více začleněni do intenzivnějších a organizovaných forem sportu a pohybových aktivit; u dívek spíše převládá účast v neorganizovaném sportování a pohybových aktivitách, s nižší frekvencí účasti.

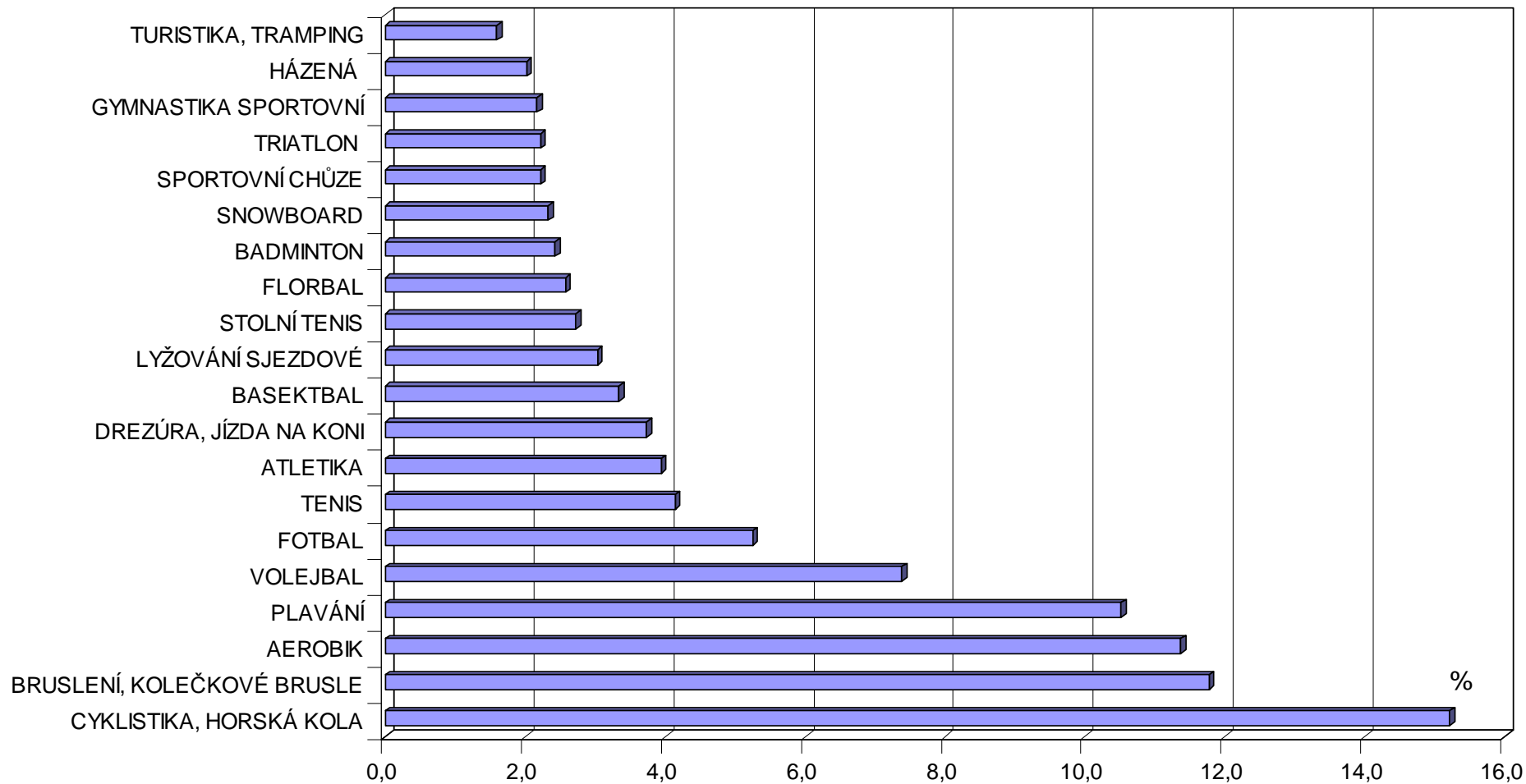
Snížení celkového počtu inaktivních respondentů (žádná účast ve sportu a pohybových aktivitách) v roce 2006, jakož i nárůst členství ve sportovních klubech (dívky jsou v menším počtu členkami sportovních klubů než chlapci), je ve sledovaném období pozitivním jevem.



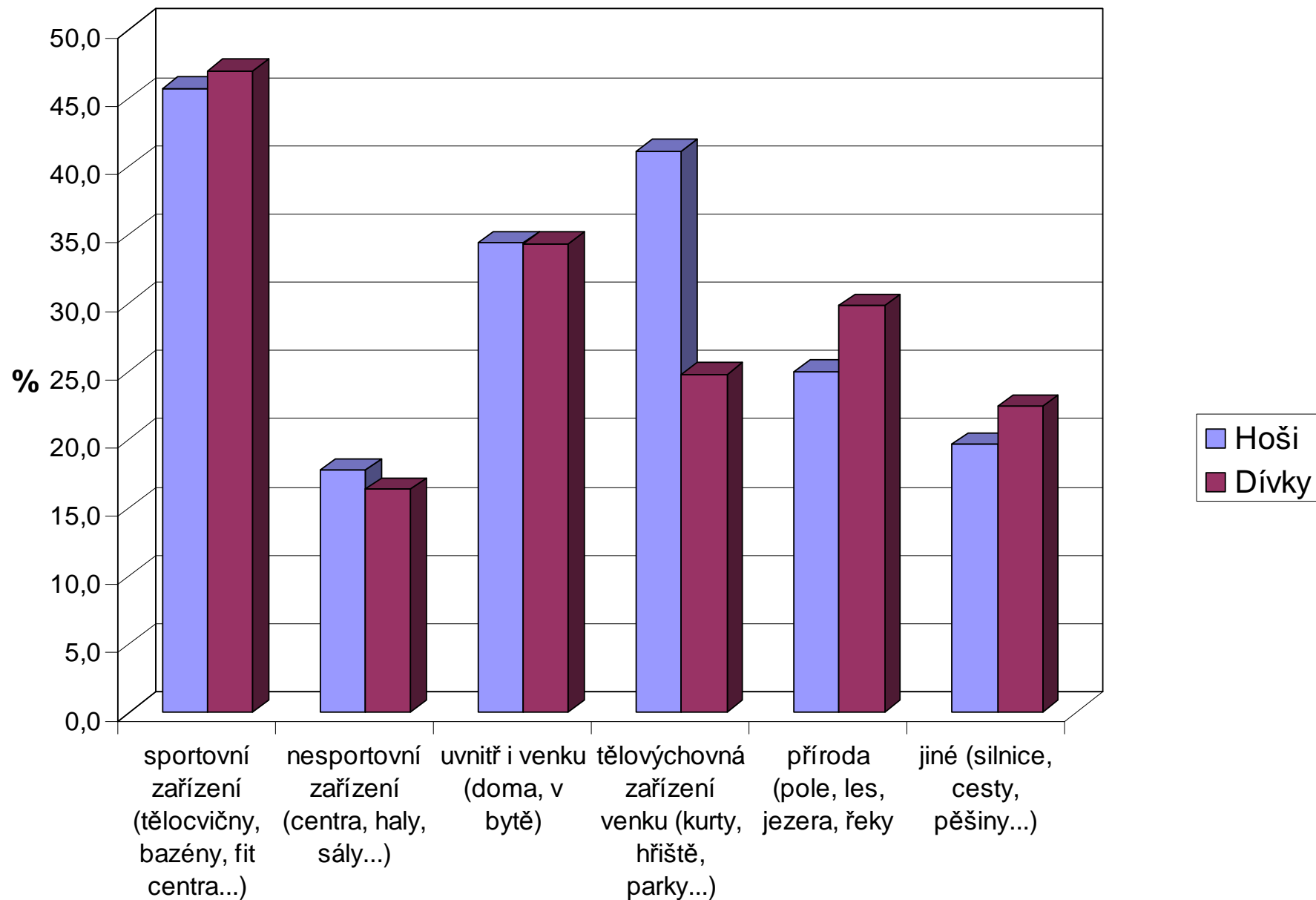
Účast ve sportu mládeže ve věkové skupině 12 – 16 let;
obě pohlaví (2000)



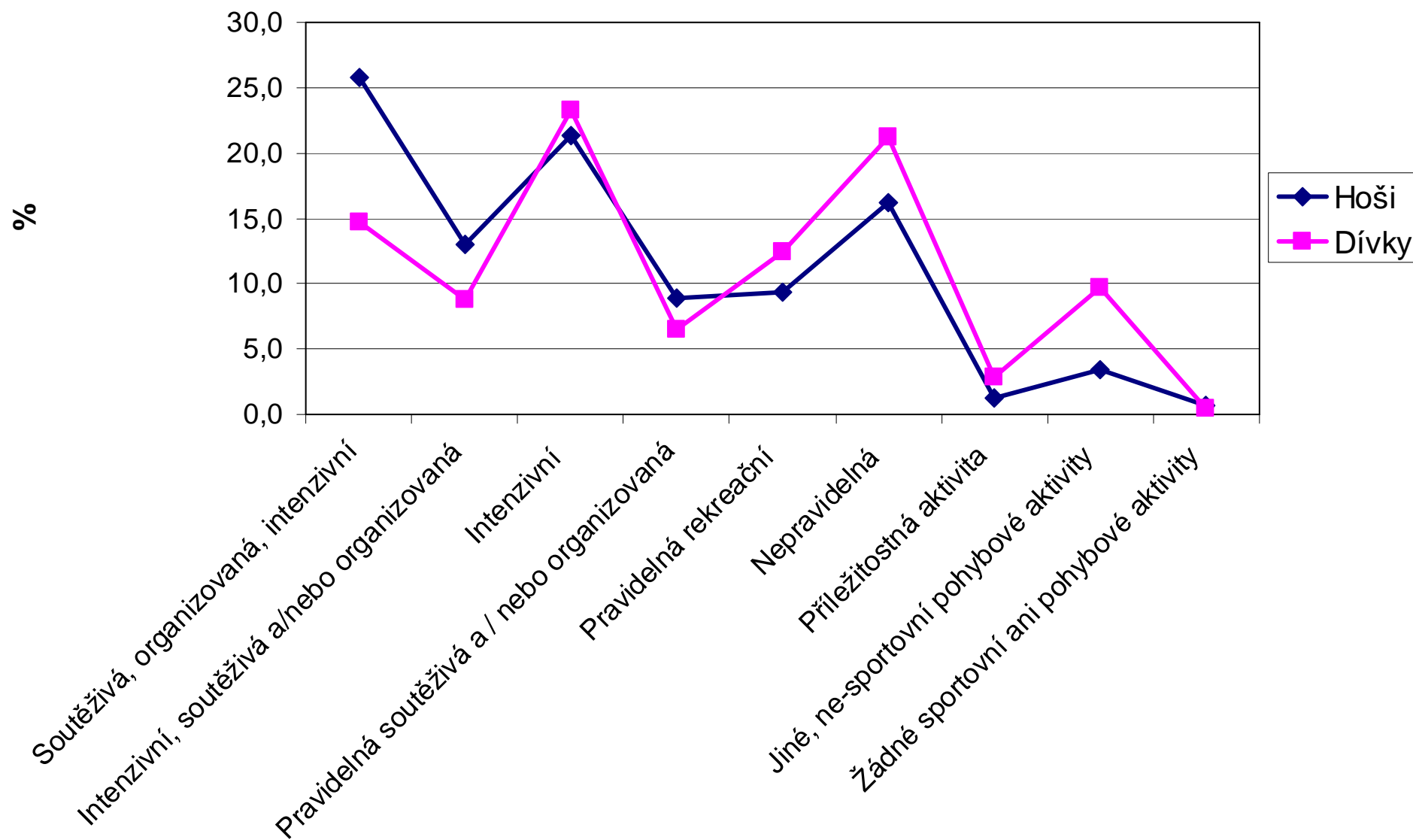
Účast ve 20 nejpopulárnějších sportech, hoši 9 – 19 let



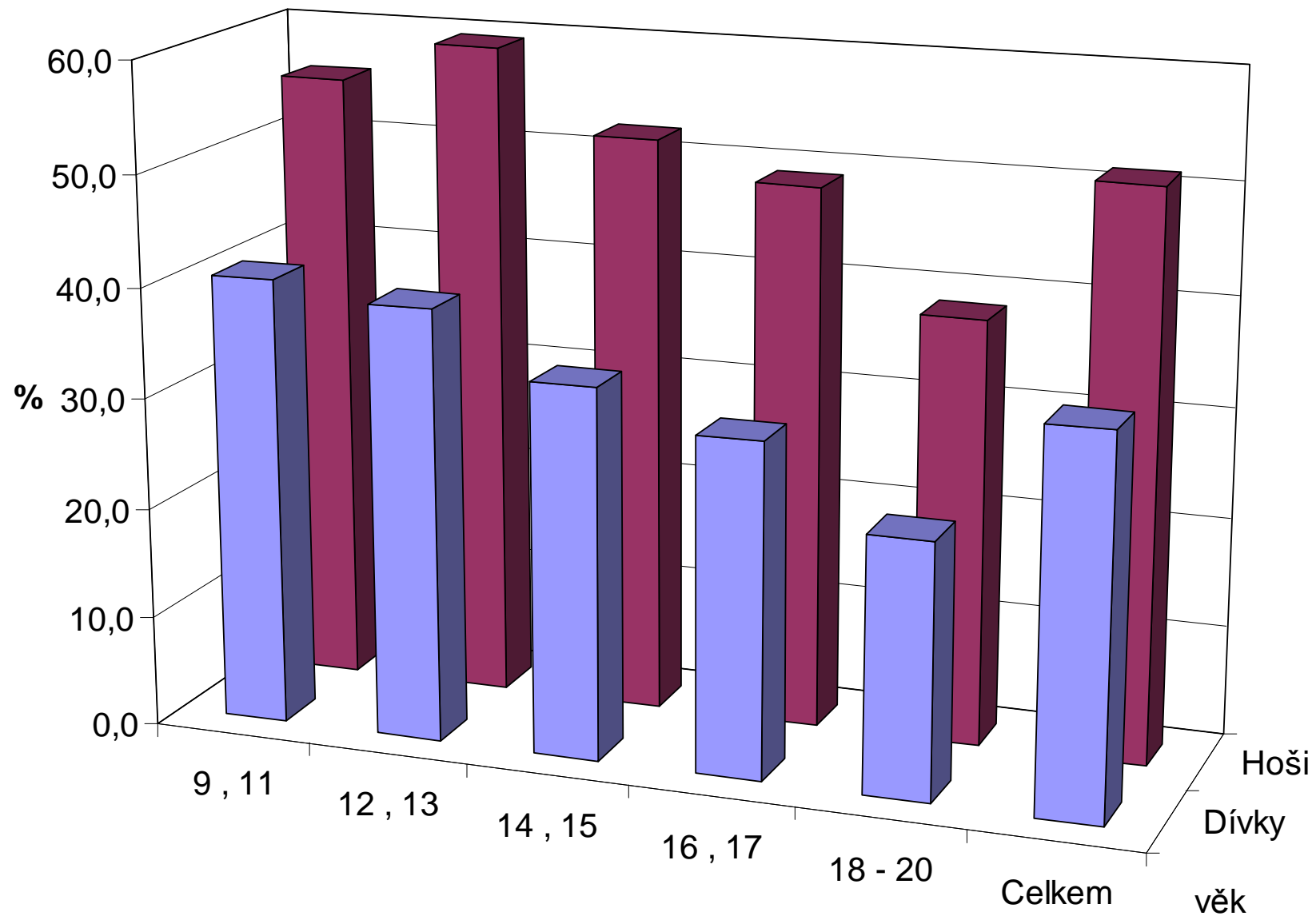
Účast ve 20 nejpopulárnějších sportech, dívky 9 – 19 let



Prostředí provádění sportovních a pohybových aktivit dle pohlaví respondentů



Sportování v přírodě, na polích, v lese, v jezerech, řekách aj.
v kohortách dle kategorií COMPASS



Členství ve sportovním klubu, oddílu dle pohlaví a věku respondentů (2006)

Pohybová a sportovní aktivita a tloušťka kožních řas

Průměrné hodnoty součtu kožních řas: triceps, lopatka, nad spinou) dle pohlaví a věku (mm) 2006

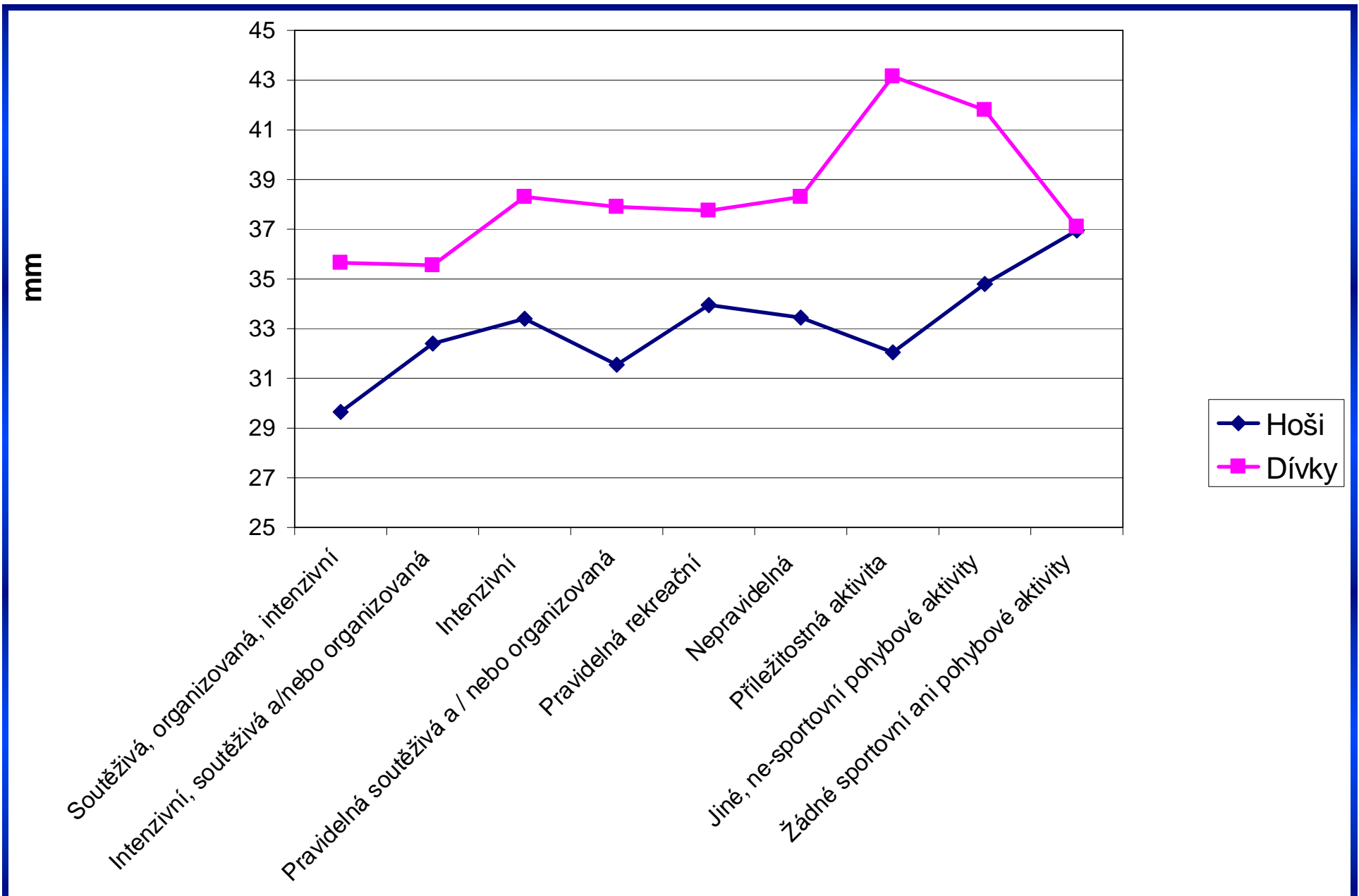
Věk /	Suma 3 kožních řas			
	Hoši		Dívky	
	M	SD	M	SD
9	34,88*	16,54	32,33*	11,66
10	32,10*	16,83	34,84	17,83
11	30,45*	14,30	32,16	13,13
12	32,51*	16,40	34,89*	14,51
13	31,38	14,85	35,44	13,38
14	31,43*	14,46	36,44	12,81
15	30,04	11,65	38,74	14,10
16	29,44	14,07	39,57	13,14
17	34,56	15,60	42,10	13,64
18	34,99	14,44	48,22*	16,33
19	35,75	19,06	40,90	17,73

* nadprůměrné hodnoty

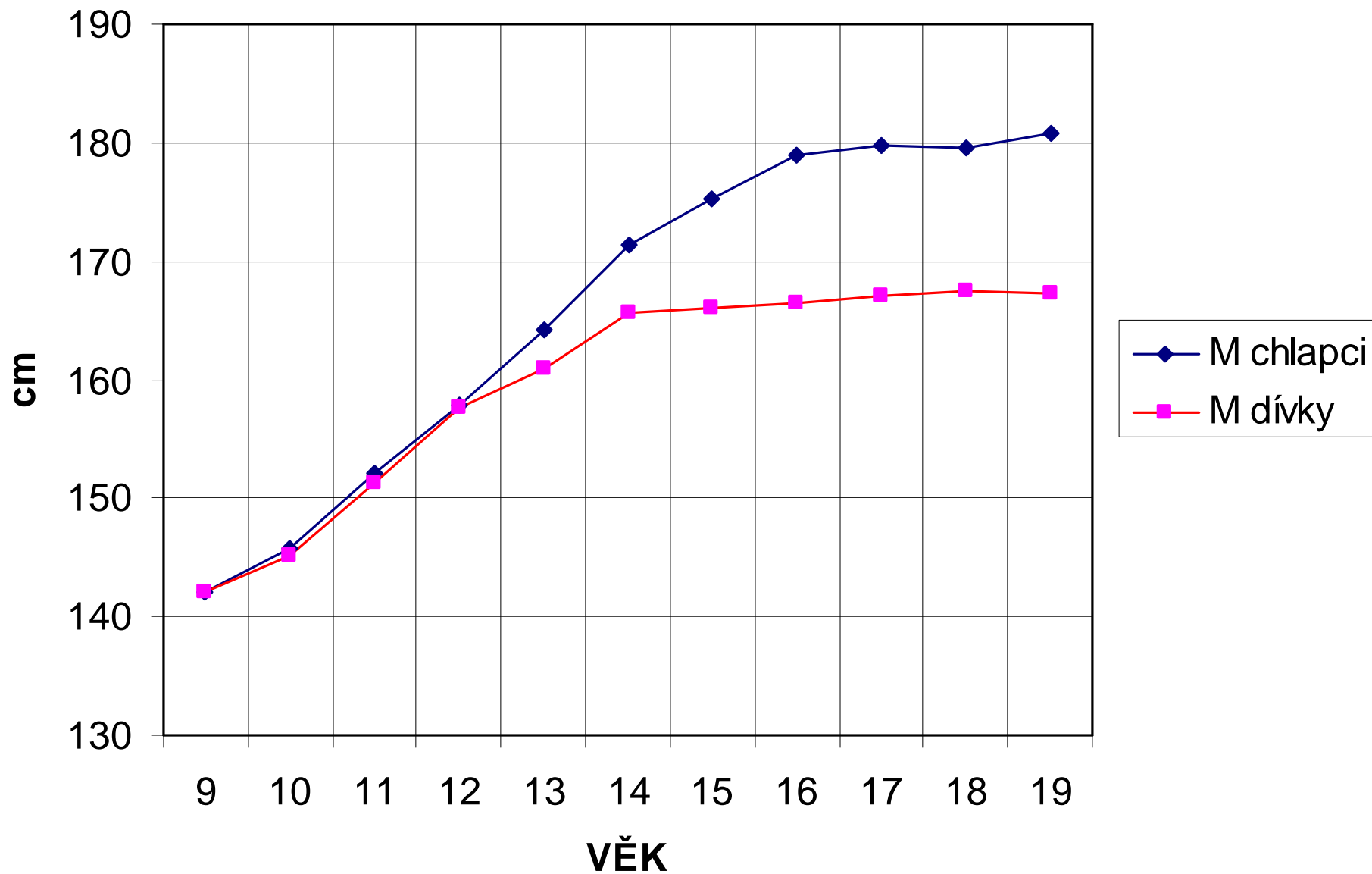
Průměrné hodnoty součtu kožních řas (triceps, lopatka, nad spinou) dle pohlaví a věku respondentů a vybraných kategorií COMPASS: „Soutěživá, organizovaná a intenzivní“ a „žádné sportovní ani jiné pohybové aktivity“ (mm)

Kategorie COMPASS: <i>soutěživá, organizovaná a intenzivní</i>					Kategorie COMPASS: <i>žádné sportovní ani jiné pohybové aktivity</i>				
Věk /	Hoši		Dívky		Věk /	Hoši		Dívky	
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD
10	29,21	14,36	33,69	10,46	10	36,53*	19,20	37,81*	16,71
11	27,37	13,11	30,05*	11,91	11	33,37*	14,47	40,18	15,90
12	29,44	13,51	27,17	9,76	12	34,13*	15,08	40,09*	14,20
13	28,41	11,07	35,32	12,52	13	37,24*	18,51	37,38*	12,69
14	30,98	14,52	38,95*	13,32	14	30,86*	12,19	35,57	11,24
15	27,42	8,20	32,52	8,28	15	39,06*	22,46	44,71*	21,21
16	28,54	11,92	37,77	12,84	16	32,56	18,19	48,34	20,09
17	29,63	9,76	39,93	13,77	17	39,59*	17,51	42,61	10,75
18	33,29	12,24	46,15	16,56	18	30,44	8,98	56,10*	15,61
19	31,55	12,08	51,28*	25,69	19	36,59	17,43	42,94	16,25

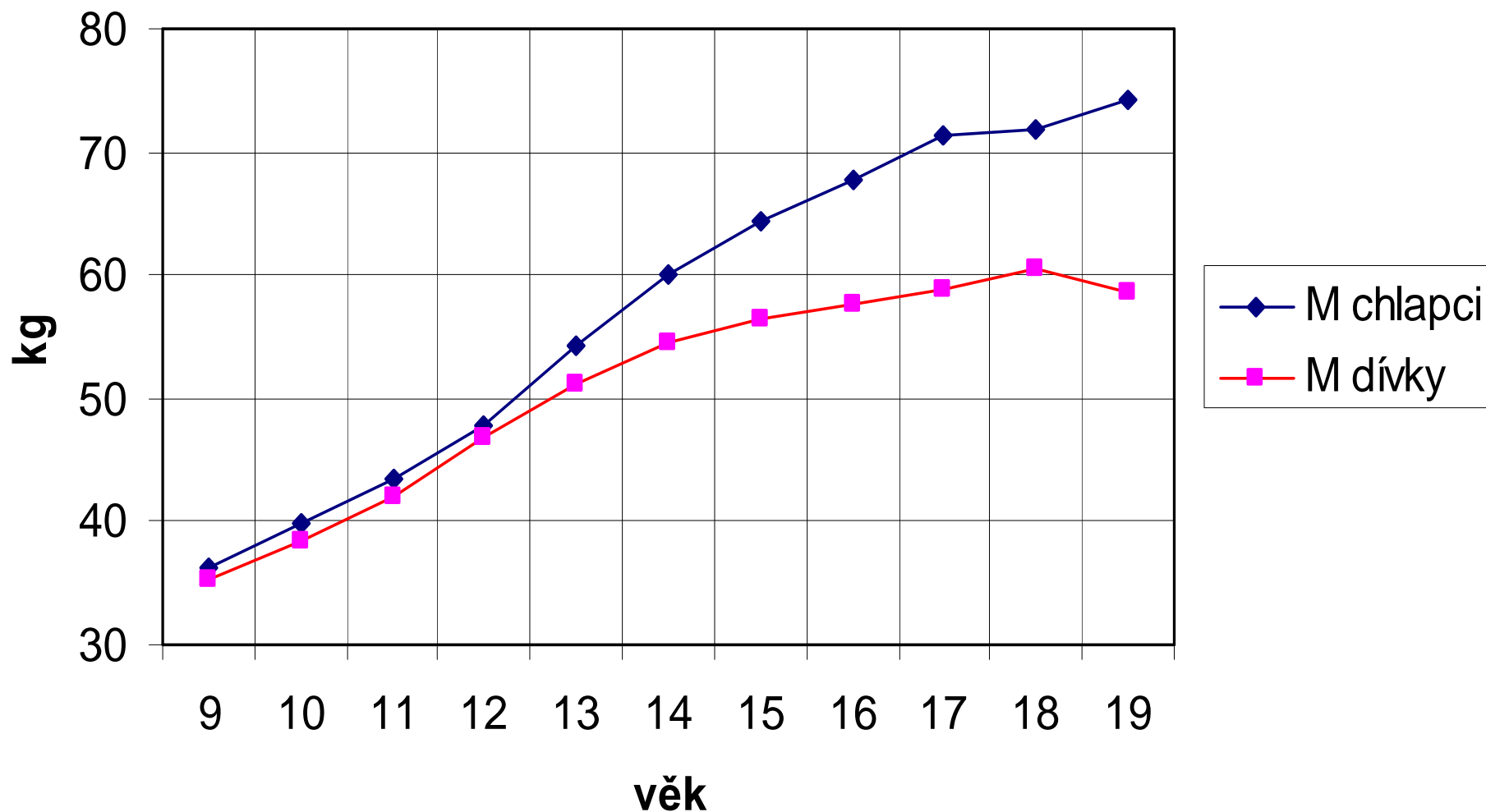
* nadprůměrné hodnoty



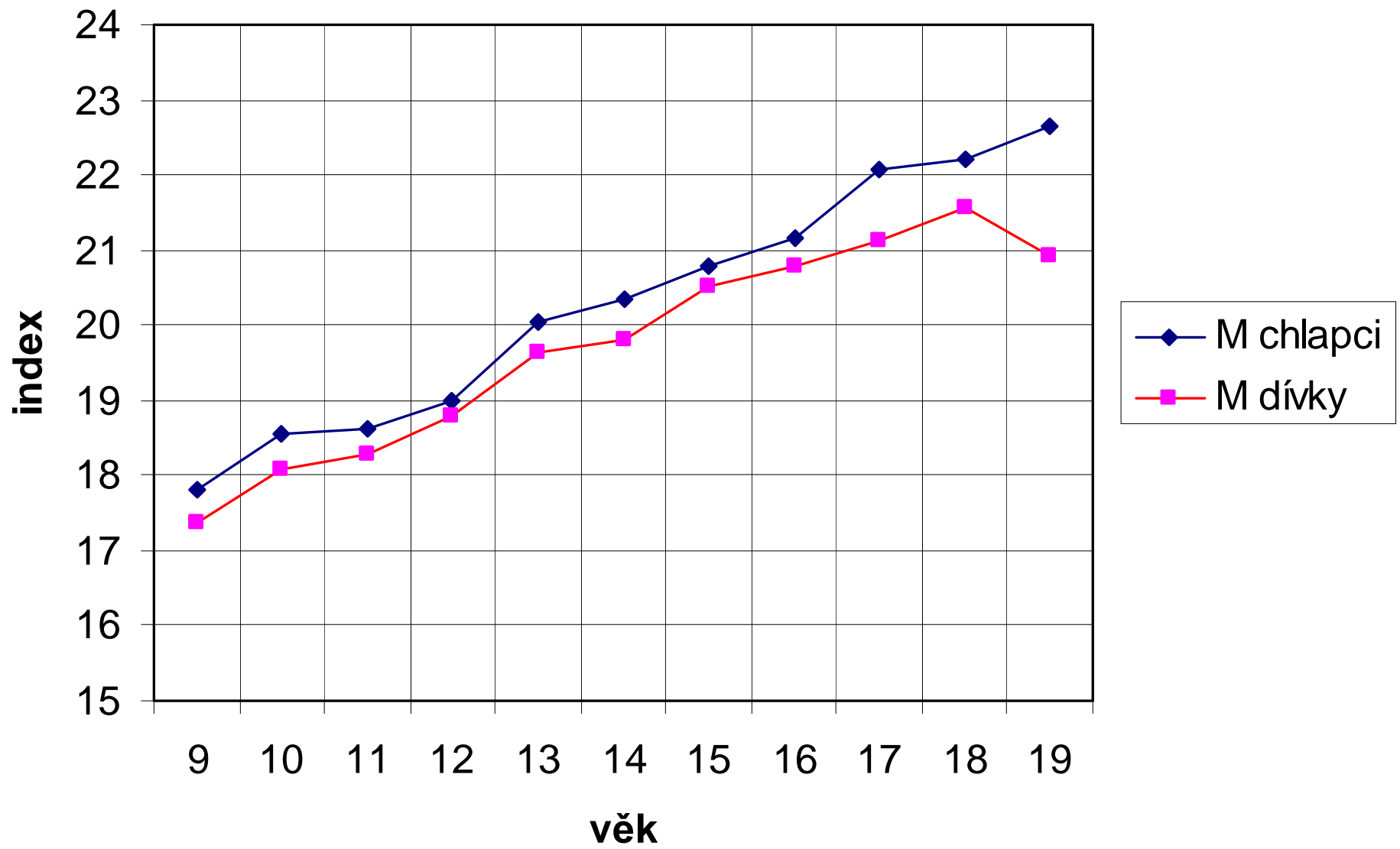
Střední hodnoty součtu kožních řas v kohortách kategorií COMPASS; hoši a dívky 9 – 19 let



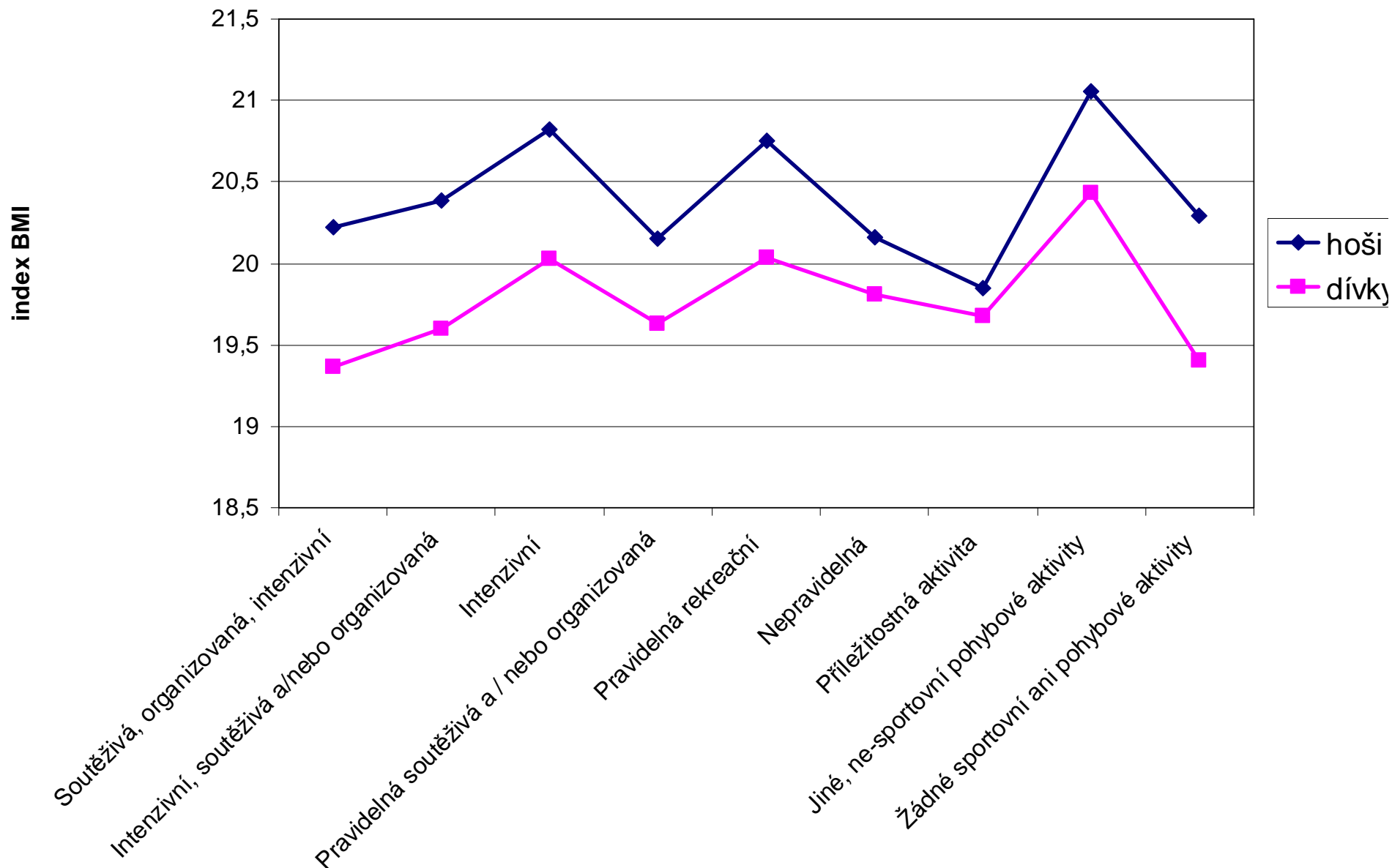
Průměrné hodnoty tělesné výšky dle pohlaví a věku respondentů



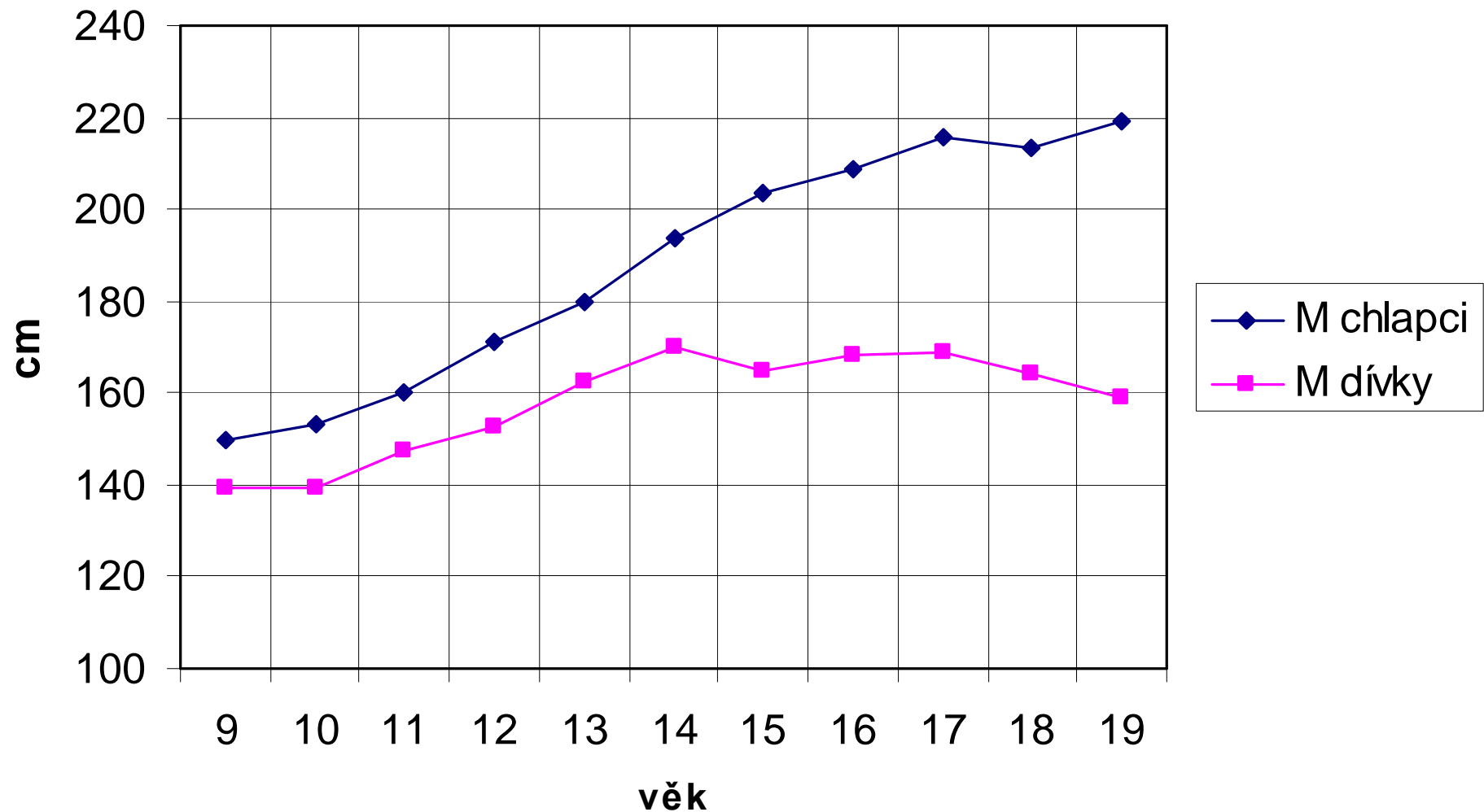
Průměrné hodnoty tělesné hmotnosti dle pohlaví a věku respondentů



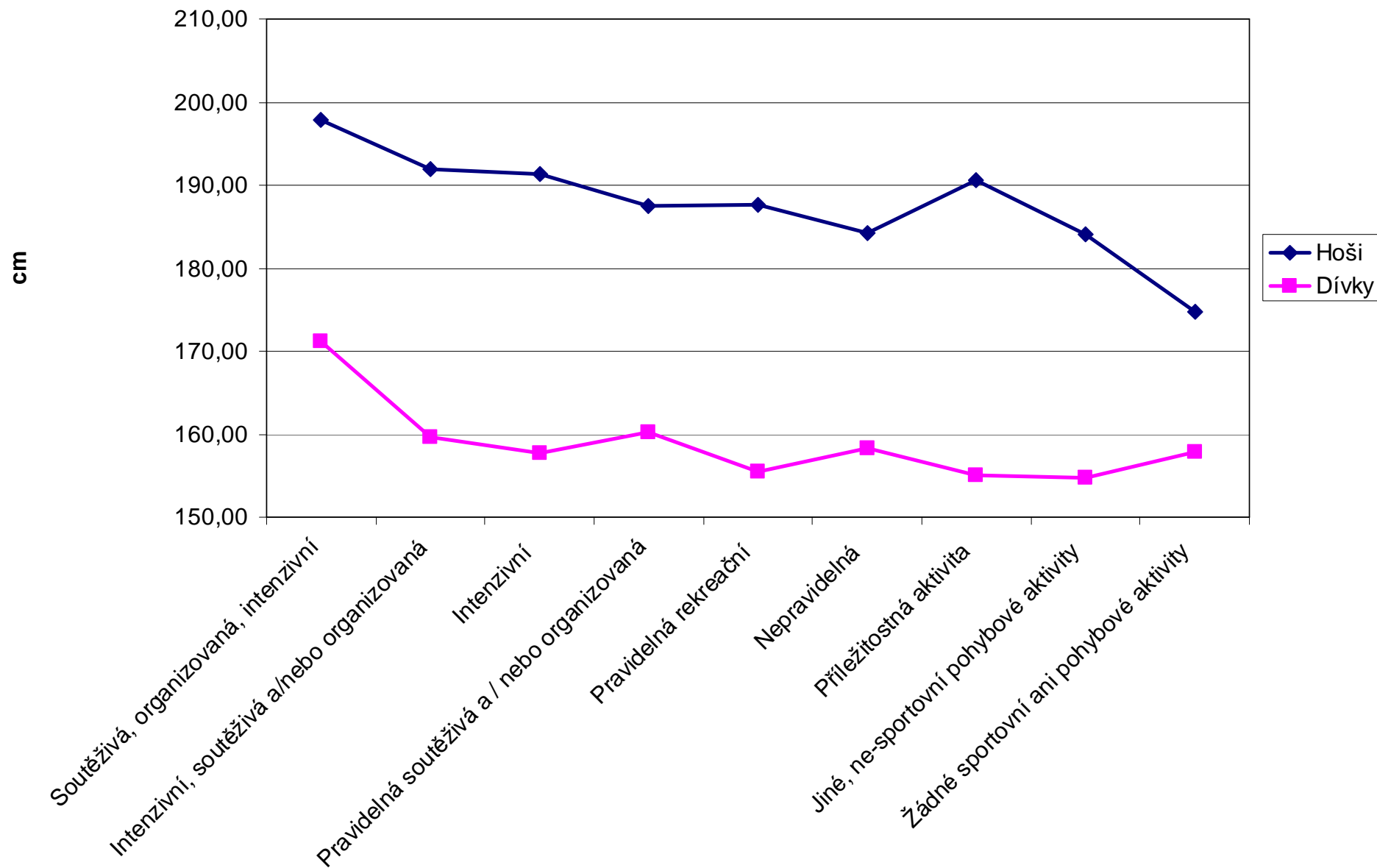
Průměrné hodnoty indexu tělesné hmotnosti (BMI) dle pohlaví a věku respondentů



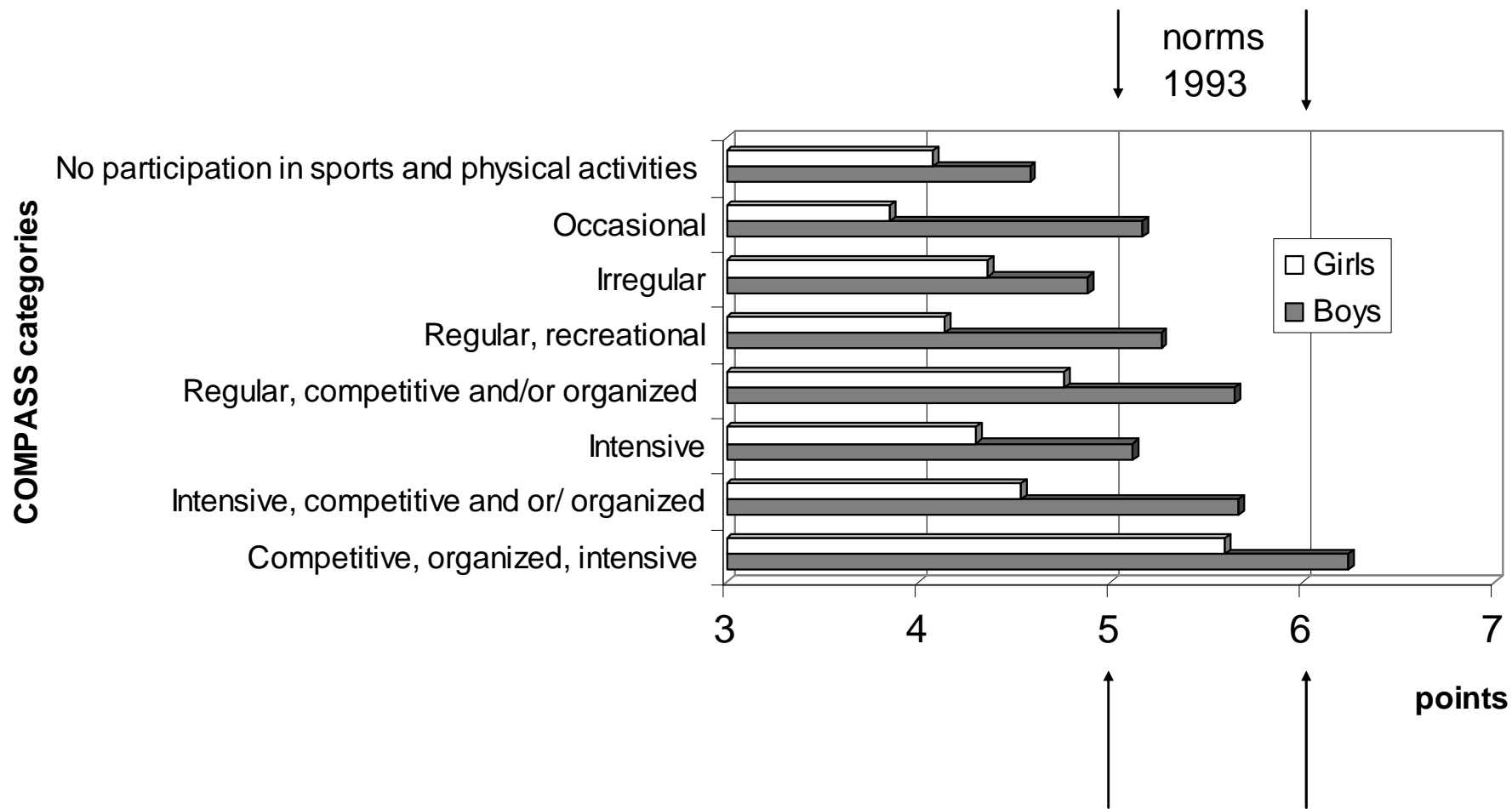
Střední hodnoty BMI v kohortách kategorií COMPASS; hoši a dívky 9 – 19 let



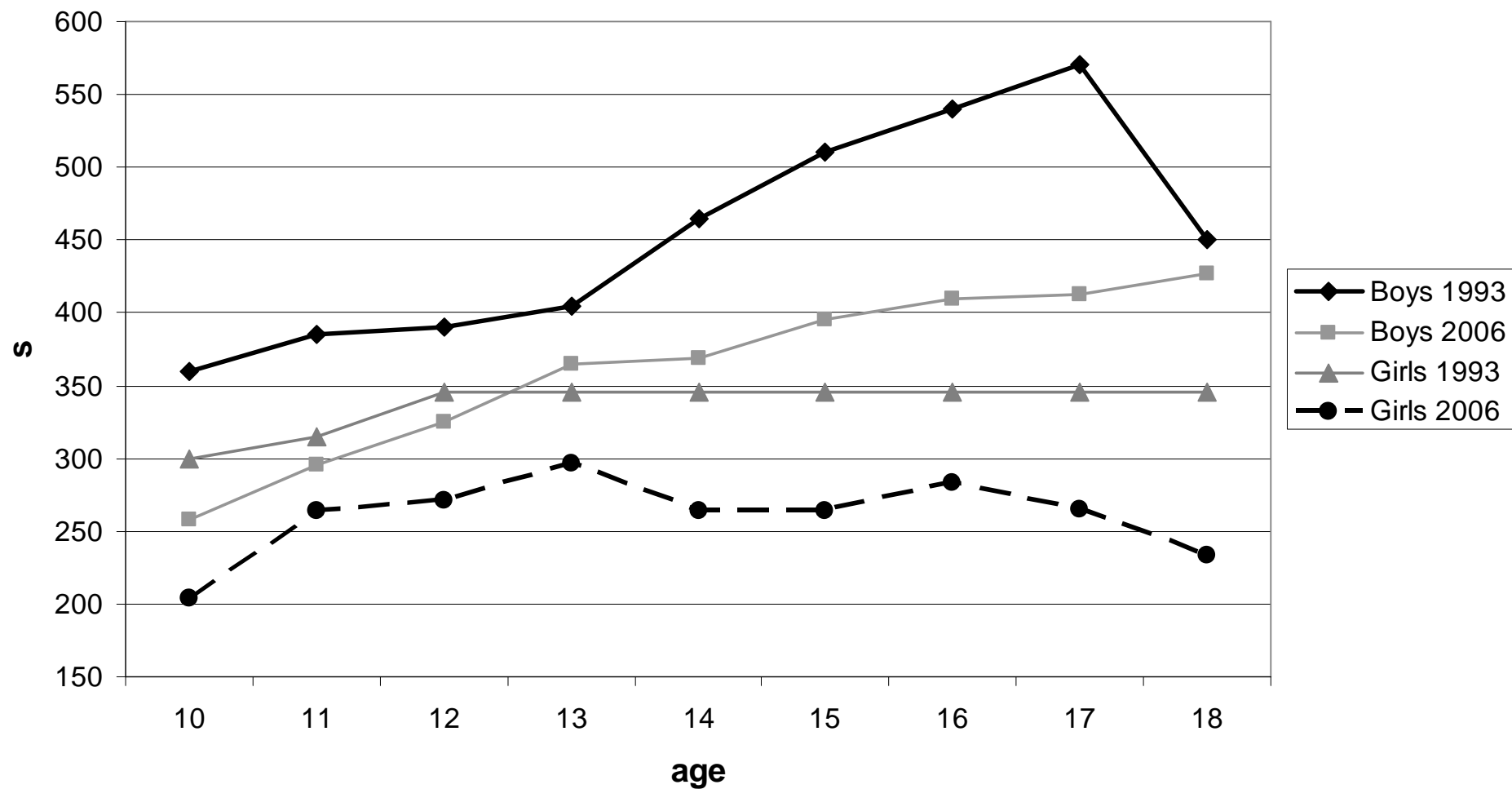
Průměrné hodnoty skoku do dálky z místa dle pohlaví a věku respondentů (cm)



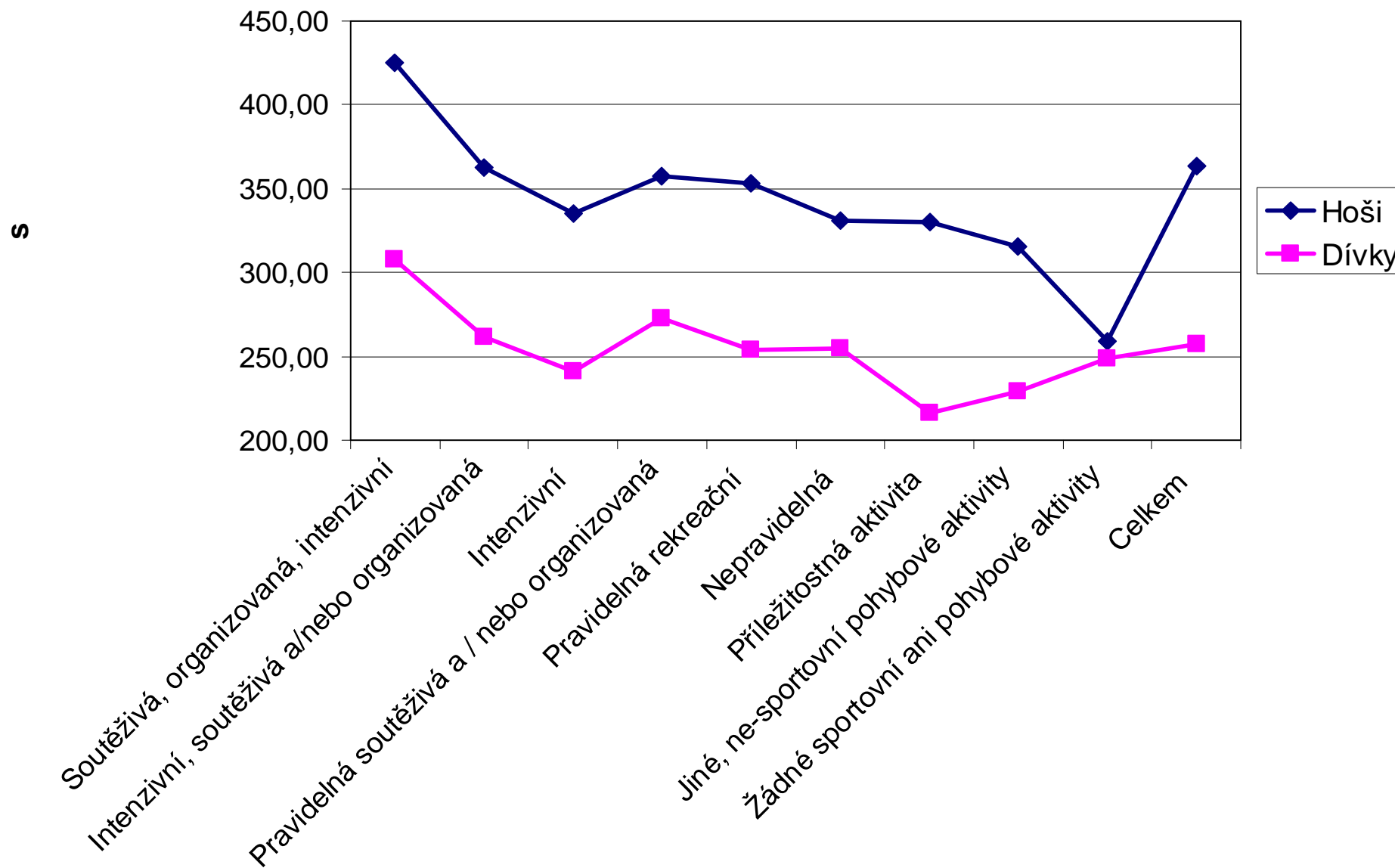
Střední charakteristiky výkonností ve skoku dalekém z místa v kohortách kategorií COMPASS; hoši a dívky 9 – 19 let (cm)



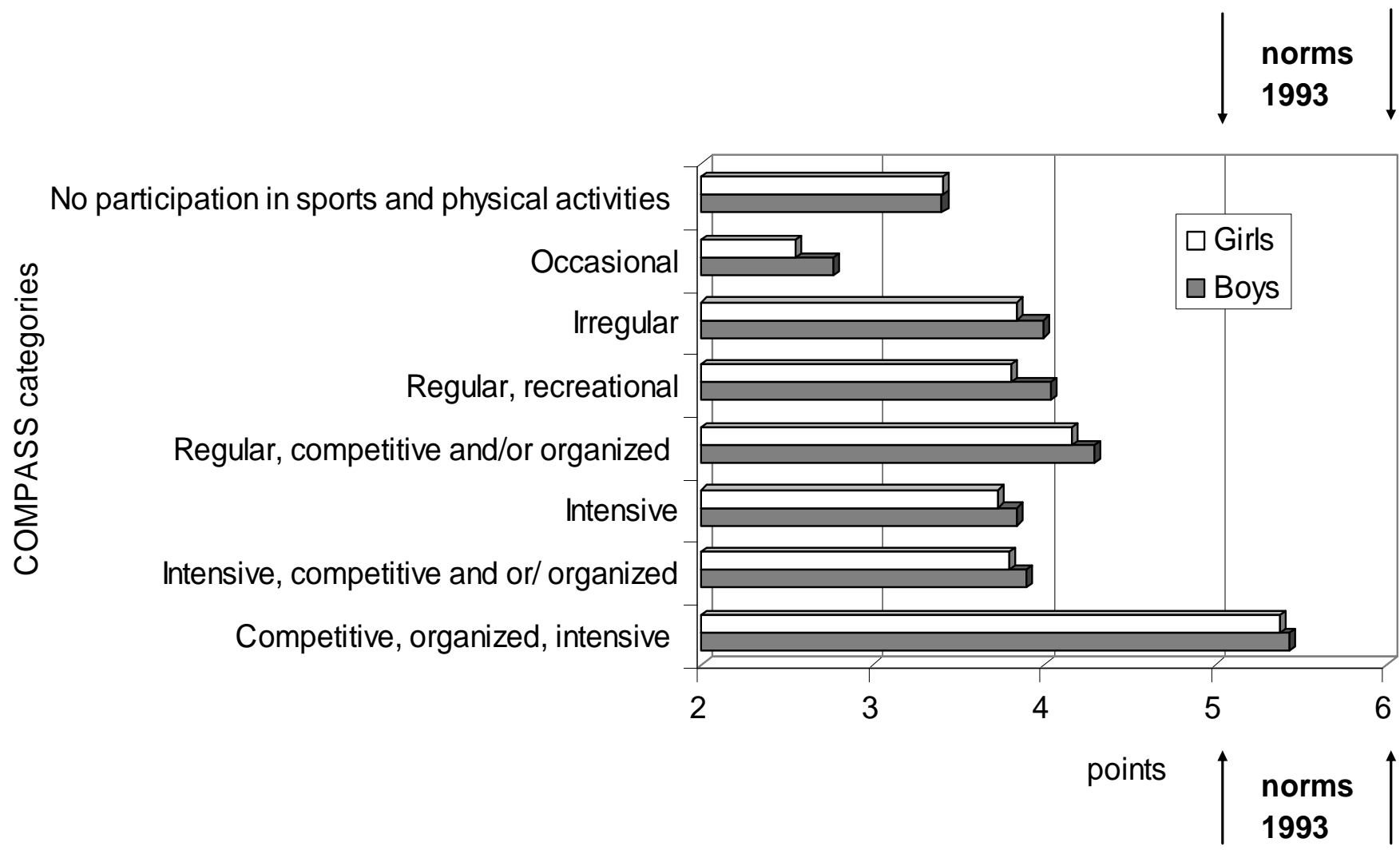
Vývoj tělesné výkonnosti ve skoku z místa u české mládeže všech věkových kategorií (10 – 18 let) v roce 2006 dle kohort COMPASS (přepočteno na 10 stupňovou normu v bodech) a jejich srovnání s normou v roce 1993



Vývoj tělesné výkonnosti v progresivním člunkovém běhu u české mládeže (rok 1993 a 2006) všech věkových kategorií (10 – 18)



Střední charakteristiky výkonností v testu: vytrvalostní člunkový běh 20 m v kohortách kategorií COMPASS; hoši a dívky 9 – 19 let (s)



Tělesná výkonnost české mládeže v progresivním člunkovém běhu v roce 2006 dle kohort COMPASS (přepočteno na 10 stupňovou normu v bodech) a její srovnání s normou v roce 1993

Závěry:

- ve srovnání identických ukazatelů se za třináct let zvýšil podkožní tuk a snížila se tělesná výkonnost
- největší propad byl zaznamenán v aerobní vytrvalosti (progresivní člunkový běh 20 m)
- zvýšená účast mládeže v sedavých činnostech není dostatečně kompenzována zvýšenou účastí mladých lidí ve sportu a pohybových aktivitách
- vztah mezi úrovní účasti ve sportu a pohybových aktivitách a motorickou výkonností respondentů se i navzdory různé akceleraci motorického vývoje respondentů potvrdil
- nejme v tom sami