

Aktivní životní styl v reflexi kinantropologického výzkumu: sportovní vědy a současná společnost.

Projekt FTVS SVV pro roky 2017 - 2019

Hlavní řešitel: Doc.Ing.František Zahálka, Ph.D.

Projekt vychází z projektu SVV 2016 „Sport a aktivity volného času v reflexi kinantropologického výzkumu: Aktivní životní styl současné populace“. Řešení projektu jednoznačně prokázalo, že badatelská činnost musí koordinovaně vycházet z jasného záměru deklarovaného strategicky v průřezu celé společnosti. Proto byly principy postaveny na dokumentu „Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí“, vycházející z programu Světové zdravotnické organizace „Zdraví 2020“. Tyto principy kladou důraz na zlepšení zdraví a životní pohody obyvatel, snížení nerovností v oblasti zdraví. Z hlediska našeho prostředí je nezbytné reflektovat společenskou potřebu deklarovanou národní strategií s návazností na „Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví 21“. Hlavním cílem Národní strategie je zlepšit zdravotní stav populace ČR, snižovat obezitu jedinců v celém populačním spektru od dětí až po seniory, snižovat výskyt nemocí a předčasných úmrtí, kterým lze předcházet. To lze realizovat i pomocí aplikací účinných a dlouhodobě udržitelných mechanismů ke zlepšení pohybového režimu a tím i zdravotního stavu celé populace. Cílem předkládaného projektu je postupovat systematicky v evaluaci, implementaci a ověřování udržitelného systému pohybových aktivit. Veškeré pohybové aktivity musejí vycházet ze základů kvality, dostupnosti a rovnocenného postavení lidí vzhledem k obecnému společenskému působení a všichni účastníci tohoto procesu by měly mít srovnatelnou možnost k dosahování lepšího zdraví v rovině obecné společnosti, v prostředí rodin, škol, pracovišť atd. Prokazuje se nezbytnost a potřebnost spočívající v posilování zdrojů pohybových aktivit a to v rámci zdravotní výchovy, v rámci ochrany a podpory zdraví a i prevenci nemocí. Je nutné efektivně využívat osvědčené postupy a principy při osvětě a zavádění pohybových programů a to pomocí nových informačních technologií, které umožňují aplikovat metody nové a které dokáží oslovovat dnes již velmi široké populační spektrum od těch nejmladších, přes mladou a střední generaci a dnes již po generaci seniorskou, která, jak se ukazuje, přijímá nové technologie v oblasti zdraví a pohybu velmi pozitivně. Východiska projektu vycházejí z dlouhodobě realizovaných výzkumů v oblasti vědního oboru Kinantropologie. Základní postupy kvalitativního a kvantitativního výzkumu jsou postaveny na evaluaci a aplikaci stávajícího stavu poznání a který lze považovat za excelentní směr v oblasti hodnocení stavu a pohybu lidského těla a to v kontextu současného společenského prostředí. Aplikace specifikovaných jednotlivých postupů jsou v celé šíři daného vědního oboru, od oblasti humanitní, přes oblast společenskovední, biologickou až po oblast biomedicínskou a odrážejí tak současný stav poznání a potvrzují správně nastavený směr výzkumu vzhledem k aktuální společenské potřebě a to jak národní, tak nadnárodní. Právě v potřebě zintenzivnění vazeb se zahraničními univerzitami a vědeckými institucemi lze spatřovat potenciál, ke kterému by měly směřovat nově vznikající dílčí projekty, u kterých lze předpokládat efektivní zapojení studentů PDS. Zkoumaný problém je součástí vědního oboru Kinantropologie a je řešen pomocí parciálních pracovních skupin, které vytvářejí nezanedbatelný lidský výzkumný potenciál a který narůstajícím výkonem potvrzuje správně nastavený trend v oblasti dlouhodobějšího bádání. Personální část tvořená zaměstnanci a studenty je podpořena nezbytným technickým laboratorním vybavením ve formě přístrojů, které spolu se základními metodickými postupy tvoří ucelený systém, jenž mimo základní a nezbytný teoretický základ vychází při realizaci od části sběru a evaluace dat, přes část normalizace a standardizace až po část intervenční. Tyto jednotlivé části jsou podmíněny lidským potenciálem a efektivním propojováním jednotlivých dílčích oblastí vědních částí Kinantropologie.

Cíle projektu:

Definovat udržitelný systém pohybových aktivit jako nezbytnou součást aktivního životního stylu v populačním průřezu současné společnosti. Implementovat a ověřovat udržitelný systém pohybových aktivit jako nedílné součásti aktivního životního stylu v průřezu celé populační škály současné populace.

Výzkumné zaměření a řešení projektu:

Projekt navazuje na minulé fakultní projekty SVV a je v souladu s dlouhodobým zaměřením badatelských aktivit fakulty v celém průřezu vědního oboru Kinantropologie. Projekt je postaven na systémovém propojování dílčích částí řešení problematiky lidského pohybu pomocí jednotlivých badatelských organizačních struktur fakulty, které zahrnují sekce společenskovední, sportovní a biomedicínské. Projekt je z pohledu horizontálního a vertikálního členění dělen na jednotlivé oblasti vědního oboru, na časové úseky navzájem na sebe navazující a oblasti jednotlivých populačních skupin, kde se počítá jak s návazností, tak překrýváním jednotlivých částí.

Časové a obsahové rozdělení fází projektu:

- **První fáze:** první rok řešení je zaměřen především na evaluaci a determinaci pohybových aktivit vycházející z řešení předchozích projektů. V této části se předpokládá především syntéza teoretických východisek, která byla doposud zjištěna vzhledem ke specifikám jednotlivých populačních skupin v rámci současné společnosti. Nedílnou částí této fáze je sběr dat, modifikace a ověření metodik sběru dat reflektující specifika jednotlivých oblastí zkoumání a to jak z pohledu vnitřního zaměření, tak z pohledu cílených společenských a populačních skupin. Z obsahového hlediska je problém postaven na řešení úlohy pohybu jako formy aktivního životního stylu.
 - **Vybraná populační skupina:** Děti a mládež a dospělá populace:
Aktivní životní styl je formován již od raného dětského věku, kde je nezastupitelná úloha rodiny a společenské vědomí již od prvních skupinových zkušeností (předškolní a školní zařízení). Na druhou stranu ani tyto dva pilíře nezajišťují dostatek podnětů k pokrytí přirozených biologických potřeb v oblasti pohybu, kde nedochází k rozvoji a kultivaci pohybu, ale k jejich redukci. Proto je nezbytné zlepšovat a inovovat postupy kvantitativního a kvalitativního hodnocení nabídek pro pohybově aktivní trávení volného času a ověřování pozitivních a negativních dopadů.
- **Druhá fáze:** druhý rok řešení předpokládá návazné implementace sběru dat a návrhy intervenčních postupů sloužících pro komparaci a determinaci jednotlivých aplikací pohybových aktivit a možnosti definice aktivního životního stylu, stejně jako udržitelné pohybové aktivit, a to opět v průřezu celé populační skupiny. V rámci vnitřního řešení je řešení zaměřeno na evaluaci pohybových předpokladů a determinace aktivního životního stylu.
 - **Vybraná populační skupina:** Dospělá populace a senioři:
Dospělá populace si přináší návyky již z předchozích pohybových zkušeností a stereotypů a ve většině dochází se zvyšujícím se věkem k poklesu již tak malé pohybové činnosti. Zde je nutné se zaměřit na průřezové sledování motivačních faktorů pro aplikaci zdravého a aktivního životního stylu. Z intervenčních hledisek je nutné determinovat možnosti a efekty aplikací pohybových aktivit za podpory

moderních technologií (chytré hodinky, chytré telefony, internetové aplikace apod.). Součástí populační skupiny dospělých je potřeba cílit výzkum i na mladé rodiny a jejich intervenční pohybový vliv na děti. Skupina seniorů je velmi aktuálním tématem a předchozí výzkumy ukazují pozitivní dopady aktivního životního stylu na kvalitu života. Právě fyzické předpoklady k pohybové činnosti vytvářejí jeden ze základů pro zpomalení procesu stárnutí a v kombinaci se zkvalitňující se lékařskou péčí dovoluje udržet seniory déle v situaci soběstačnosti a nezávislosti. U této skupiny je potřeba hledat významné individualizace jednotlivých pohybových programů

- **Třetí fáze:** třetí rok řešení předpokládá nadstavbové implementace a verifikace pohybových aktivit vzhledem ke specifickým jednotlivých skupin. Badatelské aktivity by se měly rozšířit mimo běžné skupiny populace i na skupiny specifické a to především se zdravotním omezením. V rámci celého spektra řešení se jedná o deskripci a analýzu psychosociálních faktorů aktivního životního stylu spolu s implementací a ověřováním pohybových činností v současném životním stylu daných skupin.
 - **Vybraná populační skupina:** Dospělá populace a specifické skupiny (zdravotně oslabení jedinci, pracující se zvýšenou resp. sníženou pohybovou aktivitou, sportovci apod.)
Specifické skupiny představují pro výzkum v oblasti pohybových aktivit a velmi specificky individuální přístupy. Na jedné straně jsou zde skupiny s prokazatelným pohybovým nedostatkem způsobeným zdravotním omezením nebo životním stylem, na straně druhé pak skupiny s extrémní pohybovou zátěží, kde dochází k negativním dopadům v celé škále morfologických, funkčních nebo psychosociálních aspektů.

Zabezpečení a výstupy projektu

Předkládaný projekt vychází z předchozích řešených projektů SVV a je postaven na funkčně ověřeném modelu pracovních skupiny sestavených ze studentů PDS, studentů pregraduálního studia a je koordinačně a organizačně závislý na akademických pracovnících, kteří práci organizují a koordinují. Tyto skupiny prokázaly v minulých obdobích správnost nastavené koncepce, kde se daří zapojovat studenty již pregraduálního studia do řešené problematiky, ty dále přesouvat do projektu již v pozici studentů PDS a tím vytvořit fungující systém z pohledu dlouhodobějšího bádání. Řešitelské skupiny se zabývají řešením vlastního dílčího úkolu a hlavně jsou schopny se zapojit do překrývajících se dílčích částí, které jsou řešeny z jiného aspektu bádání. Zabezpečení fakulty po materiální stránce je na vysoké úrovni a tak umožňuje okamžité řešení projektu. Výsledky budou prezentovány na národních i mezinárodních konferencích, ale hlavní důraz je a bude kladen především na publikační vyústění v odborných periodických databázovaných v IF, SCOPUS a ostatních uznatelných časopisech, s cílem zvýšení jak badatelského výkonu fakulty. Dle zkušenosti z minulých let, kdy za poslední dva roky řešení se podařilo stále navyšovat publikační výstupy (z 30 na 48) se předpokládá pro každý rok řešení cca 45 uznatelných výstupů. Počítá se samozřejmě s transferem do pregraduální i postgraduální výuky na fakultě. V současnosti je připraveno k řešení 71 projektu PDS studentů, 7 Mgr. studentů a 11 akademických pracovníků.