

Pohybové aktivity a aktivní životní styl v době před a po epidemii COVID-19

Projekt FTVS SVV pro rok 2023 a rok 2024

Číslo projektu 260731/2023

Hlavní řešitel: doc. PhDr. Martin Musálek, Ph.D.

Aktuální projekt systémově navazuje na ten předchozí, logicky z něho vychází a prohlubuje poznání v současné společensko-zdravotní situaci. Široká problematika pohybových aktivit z pohledu jejich potřebnosti a nezbytnosti v průběhu celého života umožňuje začlenění všech přístupů oblastí kinantropologie (sportovních věd). Poslední roky znamenaly výrazný zásah do pohybových stereotypů společnosti. Výrazná „technologizace“ a „virtualizace“, která byla ještě urychlena pandemií COVID 19 společnosti, vede k dramatické proměně každodenního života jednotlivce. I přes zefektivnění a automatizace řady činností je zde neustálý propad a snižování objemu i intenzity pohybových aktivit a snížení fyzické práce. Tento trend byl na přelomu tisíciletí sledován a deklarován zejména u mladé generace, s tím, že pokles pravidelné pohybové aktivity zasahuje průřezově i zbytek populace v aktivním věku, a i seniorů. Prokazatelný pokles pravidelných pohybových aktivit vede k celé řadě zdravotních komplikací, které se odrážejí ve snížené kvalitě života, zhoršení zdravotního stavu, zhoršené pracovní výkonnosti nebo dokonce soběstačnosti. Z toho vychází potřeba zkoumat zejména problematiku zvyšování adherence k pohybovým aktivitám s důrazem na preventivní aspekt. Velmi důležitým nástrojem jsou na tomto místě komunikační technologie, které by měly usnadnit zavádění pohybových programů. Ty umožňují a rozšiřují možnost aplikovat metody stávající, ale zejména metody nové spojené s oblastí nositelné elektroniky. Zde je nezbytné sledovat a reflektovat společenskou potřebu deklarovanou jak národní strategií s návazností na „Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví 21“, nebo iniciativy evropské jako např. „The EU Health Strategy ‘Together for Health’ supports the overall Europe 2020 strategy“, nebo „Global Action Plan on Physical Activity 2018 – 2030“ vydaný WHO. Zlepšování obecného stavu populace v jednotlivých ukazatelích jako je zdravotní stav, zvýšení kvality života, práce schopnost tvoří základní kvalitativní ukazatele aktivního životního stylu.

Cíle projektu:

Systematicky evaluovat, implementovat a ověřovat udržitelný systém pohybových aktivit jako nezbytnou součást aktivního životního stylu v populačním průřezu současné společnosti. Vymezit a rozčlenit udržitelný pohybový režim u běžné populace, u výkonnostního a elitního sportu. Definovat aspekty pohybových aktivit a sportovního výkonu zohledňující věkové kategorie i pohlaví.

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. Projekt reflektuje novou organizační strukturu fakulty a řešení rozkládá na dvě základní oblasti: společenskovední a biomedicínskou. Projekt je z pohledu horizontálního a vertikálního členění dělen na jednotlivé oblasti vědního oboru, časově je navázán na předchozí badatelské aktivity s ohledem na jednotlivé populační skupiny, kde se počítá s propojováním a překrýváním jednotlivých částí.

Časové a obsahové rozdělení fází projektu:

Projekt je koncipovaný jako jednoletý. Proto je zaměřen především na výzkumy v oblastech pohybových aktivit vycházející z řešení předchozích projektů. Dílčí výsledky z těchto projektů představují základ teoretických východisek, která je možno použít pro observační i intervenční studie u cílových populačních skupin v současné společnosti. Nedílnou částí této fáze je také aktualizace a ověřování psychometrických vlastností metodik sběru dat u vymezených společenských a populačních skupin. Z obsahového hlediska je problém postaven na významu role pohybu jako determinantu aktivního životního stylu. Z tohoto základu budou tvořeny výzkumné designy observační s cílem prozkoumat roli pohybu a pohybových aktivit při ve struktuře aktivního životního stylu a také intervenční, které by roli pohybu ještě posilovaly z pohledu ovlivnění zdraví člověka. V rámci aktivního životního stylu budou zkoumána jednotlivá prostředí od sektoru veřejného zdraví po vrcholový sport, viz dělení níže.

Vnitřní dělení se zaměřením:

- **populační skupiny:**
 - Děti a mládež a dospělá populace
 - Dospělá populace a senioři
 - Dospělá populace a specifické skupiny
- **Pohybová výkonnost**
 - Veřejné zdraví, rekreační sport
 - Výkonnostní sport
 - Elitní sport

Zabezpečení realizace projektu a předpokládané výstupy:

Předkládaný projekt vychází z předchozích řešených projektů SVV. Projekt bude realizován na funkčně ověřeném modelu pracovních skupin, kde v čele každé skupiny stojí dílčí koordinátor z řad akademických pracovníků a pod ním funguje tým sestavených ze studentů PDS, studentů pregraduálního studia. Tyto skupiny prokázaly v minulých obdobích funkčnost a správnost nastavené koncepce, kde se daří propojovat studenty pregraduálního a doktorského studia do konkrétní řešené problematiky, což se ukazuje jako efektivní jak z hlediska realizace výzkumu, tak z hlediska uplatnění vědeckých výsledků. Zabezpečení fakulty po laboratorní a materiální stránce je na vysoké úrovni, a tak umožňuje okamžité řešení projektu. Po reorganizaci fakulty došlo na jednu stranu ke spojení některých laboratoří a na straně druhé ke vzniku nových výzkumných pracovišť, což povede k efektivní realizaci výzkumů. Výsledky budou prezentovány na národních i mezinárodních konferencích, ale hlavní důraz je a bude kladen především na publikační vyústění v odborných periodických indexovaných ve světových databázích (WoS a SCOPUS), pro začínající studenty i v jiných uznatelných časopisech. I v tomto projektu je kladen důraz více na kvalitativní ukazatele vědeckého výkonu než na ukazatele kvantitativní. Velký důraz je kladen na transfer výsledků badatelské činnosti do pregraduální i postgraduální výuky na fakultě.