

# **Pohybové aktivity a aktivní životní styl současné společnosti z pohledu sportovních věd.**

**Projekt FTVS SVV pro roky 2020 - 2022**  
**číslo: 260599**

**Hlavní řešitel: Prof. Ing. František Zahálka, Ph.D.**

Projekt systémově navazuje na předchozí projekt a logicky z něho vychází. Široká problematika pohybových aktivit z pohledu jejich potřebnosti a nezbytnosti v průběhu celého života umožňuje začlenění všech přístupů oblasti sportovních věd a kinatropologie. Zde lze tuto problematiku specifikovat z pohledu společenského, biomedicínského a sportovního. Tyto jednotlivé oblasti lze badatelsky realizovat jak separátně, tak komplexně. Potřeba a nezbytnost komplementárního přístupu umožňuje přinášet více komplexní výsledky. Fenomén posledních let ve formě „technologizace“ společnosti vede k dramatické proměně každodenního života jednotlivce. Na jedné straně to představuje jednoznačně pozitivní trend ve formě usnadnění řady činností (internetové a mobilní služby, počítačové řešení a řízení, zjednodušený transport atd.), ale je prokázán i trend negativní, kdy dochází k změnám životního stylu a úbytku pohybových aktivit a snížení fyzické práce. Tento trend byl na přelomu tisíciletí sledován a deklarován zejména u mladé generace, ale pokles pravidelných pohybových aktivit současné populace zasahuje průřezově i zbytek populace v aktivním věku a i seniorů. Prokazatelný pokles pravidelných pohybových aktivit vede k celé řadě komplikací, se kterými jsou spojeny výsledné efekty, jako je snížení kvality života, zhoršení zdravotního stavu, pracovní výkonnosti nebo dokonce soběstačnosti. Z toho vychází potřeba posilovat zdroje pohybových aktivit a to jak v rámci zdravotní výchovy, ochrany a podpory zdraví nebo oblast prevence nemocí. K tomu je nutné aplikovat již osvědčené postupy a principy v informovanosti lidí a při osvětě, která vede k zavádění pohybových programů. Zde se ukazuje obrovský potenciál jak využít nové informační technologie, které umožňují a rozšiřují aplikovat jak metody stávající, tak metody nové. 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„. Zlepšování obecného stavu populace v jednotlivých ukazatelích jako je zdravotní stav, zvýšení kvality života, práce schopnost tvoří základní kvalitativní ukazatele aktivního životního stylu. Aktivní životní styl je chápán jako zdravý životní styl projevující se v interakci jedince s okolím, jenž má složku biologickou a sociální. Svě místo zde zaujímá přiměřená pohybová aktivita, kdy jde zejména o hledání vazeb mezi formami, intenzitou pohybových aktivit jak jedinců, tak specifických populačních skupin a jejich psychosociálním vývojem. Cílem předkládaného projektu je systematická evaluace, implementace 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. Sekundárním cílem se aplikace tohoto postupu na sportující část populace s akcentem na elitní sport a to se zaměřením na všechny věkové kategorie. 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. Větší důraz na řešení položených otázek nejen

v kontextu národním, tak mezinárodním představuje potenciál celého projektu, ke kterému by měly směřovat nově vznikající dílčí projekty, u kterých lze předpokládat efektivní zapojení studentů DS.

#### **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 výkonnostního a elitního sportu. Definovat aspekty pohybových aktivit a sportovního výkonu zohledňující věkovou kategorii elitních sportovců.

#### **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 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.
- **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.
- **Třetí rok řešení:** předpokládá nadstavbové implementace a verifikace pohybových aktivit vzhledem ke specifikám 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.

#### **Vnitřní dělení se zaměřením**

- **populační skupiny:**
  - 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.

- 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

- Dospělá populace a specifické skupiny:

Zdravotně oslabení jedinci, pracující se zvýšenou resp. sníženou pohybovou aktivitou, 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.

- **Pohybová výkonnost**

- Základní pohybové aktivity, rekreační sport
- Výkonnostní sport
- Elitní sport

### **Zabezpečení realizace projektu a předpokládané výstupy.**

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 indexovaných ve světových databázích (IF a SCOPUS), pro začínající studenty i v jiných uznatelných časopisech. I v tomto projektu se předpokládá klást důraz 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. V současnosti je připraveno k řešení projektu 118 studentů DS, 10 studentů Mgr. a 13 akademických pracovníků.