

University of Groningen

## Physical activity, screen-based activities and their potential determinants

Kopčáková, Jaroslava

**IMPORTANT NOTE: You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.**

### *Document Version*

Publisher's PDF, also known as Version of record

*Publication date:*  
2018

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

### *Citation for published version (APA):*

Kopčáková, J. (2018). *Physical activity, screen-based activities and their potential determinants: Active living during adolescence*. [Thesis fully internal (DIV), University of Groningen]. University of Groningen.

### **Copyright**

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

### **Take-down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

*Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.*

# Zhrnutie

Aktívny životný štýl, ako súčasť so zdravím súvisiaceho správania, podporuje optimálny rast a zdravie v období adolescencie. Fyzická aktivita a sedavé správanie predstavujú v rámci aktívneho životného štýlu dva dôležité aspekty. Nízka úroveň fyzickej aktivity a vysoká miera sedavého správania sa u slovenských adolescentov vyskytuje pomerne často. Je však potrebné poznamenať, že tieto dva typy správania nemusia byť nutne vo vzájomnom protiklade, t.j. v rovnakom čase môžu byť adolescenti fyzicky aktívni a zároveň stále tráviť čas sedavým spôsobom života. Navyše sa v uplynulých rokoch zistilo, že fyzická aktivita a sedavé správanie (najmä v súvislosti s vnímaním prostredia, v ktorom žijeme) sú v období dospievania silne spojené so širokou škálou zdravotných problémov. Doteraz tieto súvislosti u dospievajúcich bližšie skúmalo iba niekoľko štúdií. Práve preto bolo hlavným cieľom tejto práce preskúmať vzťah fyzickej aktivity a sedavého správania u adolescentov s potenciálnymi determinantami (napr. vnímaním vlastného tela, motívmi k fyzickej aktivite, školským prostredím, miestom bydliska, prostredím podporujúcim fyzickú aktivitu). Táto práca navyše skúmala tiež úlohu pohlavia, veku a socio-ekonomických rozdielov vo vyššie spomínaných súvislostiach.

Kapitola 1 poskytuje informácie o kľúčových teoretických konštruktoch tejto práce – venuje sa fyzickej aktivite a sedavému správaniu – a ich súvislostiam s potenciálnymi determinantami, ktoré ho môžu ovplyvňovať. V závere kapitoly sú prezentované teoretické východiská, všeobecný cieľ štúdie, výskumné otázky a štruktúra prezentovanej práce.

Kapitola 2 poskytuje opis piatich študijných vzoriek použitých v tejto práci. Prináša taktiež informácie o dizajne štúdie, použitých meracích nástrojoch a štatistických analýzach.

Kapitola 3 sa zameriava na súvislosť medzi vnímaním vlastného tela s fyzickou aktivitou u adolescentov a na potenciálny vplyv pohlavia na tieto súvislosti. Zistili sme, že adolescentní chlapci, ktorí vnímajú svoje telo negatívne, sa venujú pravidelnej fyzickej aktivite menej často než ostatní, hoci je potrebné dodať, že chlapci celkovo v porovnaní s dievčatami majú vyššiu tendenciu byť dostatočne fyzicky aktívni.

Kapitola 4 skúma súvislosť medzi motívmi k fyzickej aktivite a úrovňou fyzickej aktivity v období dospievania s možnými rodovými rozdielmi. Zistili sme, že vzťah motívov k fyzickej aktivite (sociálne motívy, zdravotné motívy, motívy „dobrého dieťaťa“, výkonové motívy) s úrovňou fyzickej aktivity má svoje špecifiká v závislosti od pohlavia. Motívy „dobrého dieťaťa“ a výkonové motívy súvisia s úrovňou fyzickej aktivity ako u chlapcov tak aj u dievčat. Zdravotné motívy však súviseli s dosta-

točnou fyzickou aktivitou len u chlapcov a sociálne motívy mali súvislosť s dostatočnou fyzickou aktivitou len u dievčat.

Kapitola 5 sa zameriava na test-retestovú reliabilitu meracieho nástroja HBSC štúdie zameraného na mapovanie motívov k fyzickej aktivite u adolescentov, a zároveň skúma či sa táto reliabilita líši podľa pohlavia, veku a krajiny. Zistili sme, že motívy podporujúce fyzickú aktivitu v dotazníku HBSC ukázali uspokojivú reliabilitu u väčšiny motívov v celej vzorke a tiež po stratifikácii podľa pohlavia, vekovej skupiny a krajiny. Po dichotomizácii sme zaznamenali uspokojivú reliabilitu pre takmer všetky skúmané položky, t.j. pre motívy „zabaviť sa“; „byť dobrý v športe“; „vyhrať“; „vidieť sa s mojimi kamarátmi/kami“; „dostať sa do dobrej formy“; „vyzerať dobre“; „potešiť mojich rodičov“; „byť „cool““; „udržiavať svoju hmotnosť“ a „pretože je to vzrušujúce“. Jedinou výnimkou boli tri motívy so slabou („dostať sa do dobrej formy“; „teším sa z pohybu“) alebo triviálnou („zlepšiť moje zdravie“) úrovňou reliability.

Kapitola 6 zisťuje nakoľko prístupnosť športových zariadení v škole, aktívne prestávky a miesto bydliska adolescentov (mesto vs. vidiek) súvisí s ich fyzickou aktivitou a sedavým správaním a či sú tieto súvislosti ovplyvňované stupňom urbanizácie (miestom bydliska dospievajúcich, mesto vs. vidiek). Zistili sme významnú súvislosť medzi fyzickou aktivitou u adolescentov a školami, ktoré sú vybavené nadštandardnými športovými zariadeniami ako je klzisko alebo tenisový kurt. Okrem toho sme zistili, že adolescenti žijúci v malých a väčších mestách sledovali televíziu a využívali počítač viac ako adolescenti žijúci na vidieku. Súvislosť medzi prístupnosťou športových zariadení v škole a aktívnymi prestávkami s fyzickou aktivitou a sedavým správaním nebolo ovplyvnené stupňom urbanizácie.

V kapitole 7 sa skúma súvislosť vnímania prostredia ako podporujúceho fyzickú aktivitu so samotnou mierou fyzickej aktivity a sedavým správaním adolescentov. Zistili sme, že vnímanie prostredia ako podporujúceho fyzickú aktivitu súviselo s vyššou mierou fyzickej aktivity u adolescentov v štyroch skúmaných európskych krajinách (Českej republike, Slovensku, Poľsku a Nemecku). Okrem toho sme zistili, že vnímanie prostredia ako podporujúceho fyzickú aktivitu súviselo s tým, že adolescenti trávili menej času pri sledovaní televízie a používaní počítača v štyroch uvedených európskych krajinách.

V kapitole 8 sú zhrnuté a diskutované hlavné zistenia predchádzajúcich kapitol v kontexte dostupných poznatkov. Zistili sme, že adolescenti uvádzajú pomerne nízku mieru fyzickej aktivity a veľa času trávia sledovaním televízie a používaním počítača. Toto správanie bolo spojené s potenciálnymi determinantami na viacerých úrovniach socio-ekologického modelu. Na intrapersonálnej úrovni súvisela fyzická aktivita s rodovo špecifickou úlohou vnímania vlastného tela a motívmi k fyzickej aktivite; na úrovni vnímaného prostredia súviseli fyzická aktivita a sedavé sprá-

vania s pozitívnym prínosom vnímania prostredia ako podporujúceho fyzickú aktivitu; a na úrovni environmentálneho nastavenia správania súviseli so stupňom urbanizácie, prístupnosťou niektorých športových zariadení v škole a aktívnymi prestávkami.

Okrem toho kapitola 8 skúma silné a slabé stránky štúdie a odporúčania štúdie pre prax a politiku, ako aj pre ďalší výskum. Naše zistenia naznačujú potrebu lepšieho pochopenia potenciálnych determinantov správania spojeného s fyzickou aktivitou a sedavým správaním u adolescentov. Pochopenie toho, prečo sú adolescenti aktívni alebo neaktívni, by mohlo výrazne prispieť k návrhu a realizácii preventívnych a zdravotníckych intervencií a programov. Preventívne stratégie by mali zahŕňať správanie adolescentov na viacerých úrovniach, ako sú intrapersonálne charakteristiky, vnímanie prostredia kde žijeme a našim environmentálnym nastavením (najmä v školskom prostredí, v ktorom trávajú adolescenti väčšinu svojho času počas dňa). Okrem toho naše zistenia naznačujú, že ekologický model aktívneho životného štýlu je užitočným teoretickým rámcom pre výskum možných determinantov fyzickej aktivity a sedavého správania. Naše zistenia tiež naznačujú, že adolescenti môžu a vedia byť v rovnakom čase fyzicky aktívni a zároveň tráviť čas sedavým spôsobom života. Navyše by sa u adolescentov v prípade fyzickej aktivity a sedavého správania mali využívať rôzne prístupy k dosiahnutiu aktívneho životného štýlu. Prostredníctvom adekvátneho riešenia týchto relatívne nových výziev a prístupov je možné získať veľa informácií pre verejné zdravie adolescentov.

**JAROSLAVA KOPČÁKOVÁ**