

## Pohybové aktivity a všímavosť u mladých ľudí

Silvester Sawicki

Fakulta humanitných vied ŽU, Katedra pedagogických štúdií, Žilina

***Anotácia:** Pohybové aktivity a všímavosť u mladých ľudí. Príspevok sa zaoberá skúmaním úrovne pohybových aktivít, všímavosti a ich vzájomnej korelácie u stredoškólkov a vysokoškólkov. Všímavosť (angl. mindfulness) definujeme ako špecifický mentálny stav a kompetenciu so širokospektrálnym pozitívnym vplyvom. Výsledky ukázali, že mladí ľudia sa nedostatočne pohybujú a majú málo rozvinutú kompetenciu všímavosti. Existuje pritom štatisticky významný rozdiel medzi pohlaviami, kde chlapci sa pohybujú viac ako dievčatá, a majú aj vyššie skóre všímavosti. Zistili sme tiež, že existuje štatisticky významný vzťah medzi všímavosťou a pohybovými aktivitami. Domnievame sa, že tieto zistenia môžu súvisieť s nedostatkami inštitucionálneho vzdelávania.*

*PEDAGOGIKA.SK, 2014, ročník 5, č. 4: 290-302*

***KLúčové slová:** pohybové aktivity, všímavosť, zdravie, vzdelávanie, korelácie*

***Physical Activities and Mindfulness of Young People.** The paper deals with research the level of physical activities and mindfulness and their cross correlation of high school and of university students. Mindfulness is defined as a specific mental state and competency with broad-spectrum positive impact. The results showed that young people are not sufficiently physical activity and have underdeveloped competence of mindfulness. In this research variable we found a statistically significant difference between the sexes, wherein the boys have more physical activities than girls, and they have a higher score of mindfulness. We found that there are a statistically significant relationship between mindfulness and physical activities, too. We think that these research findings may be related to a lack of institutional education.*

*PEDAGOGIKA.SK, 2014, Vol. 5, č. 4: 290-302*

***Key words:** physical activities, mindfulness, health, education, correlations*

### Úvod

Pohybová aktivita detí a mladých ľudí neustále klesá (World Health Organization, 2011). Ako príčiny sú často uvádzané rozvoj techniky a automatizácie v spoločnosti, konformný spôsob života, počítačové hry, internet a sociálne siete, ale aj nedostatočná finančná a systémová podpora pohybových aktivít zo strany štátu, rodín a škôl. Pohybová aktivita je nesporne významným faktorom, ktorý posilňuje duševné a telesné zdravie človeka. Naše telo, psychika, vrátane mentálnych výkonov v škole, potrebuje primeraný a adekvátny pravidelný pohyb, aby sme mohli fungovať zdravo a efektívne (Merica, 2012). World Health Organization (2003), Weyerer a Kupfer (1994) a ďalší zistili, že

primeraná fyzická aktivita zlepšuje a pôsobí preventívne na *well-being*, duševnú pohodu, rovnováhu, spokojnosť, sebavedomie, sebaúctu a sebapozudzovanie, prináša katarzné uvoľnenie, odbúrava nevraživosť, hnevливость či zlepšuje kvalitu spánku. Weyerer a Kupfer (1994) konštatujú, že primeraná fyzická aktivita navodzuje zmenené stavy vedomia, čo pôsobí pozitívne na odkláňanie pozornosti od nežiaducich negatívnych myšlienok a pocitov, čo následne zvyšuje našu schopnosť ovládať a kontrolovať svoje telo, seba samého, a pôsobí pozitívne na odbúravanie naučenej bezmocnosti. Stejskal (2004) hovorí, že primeraná pohybová aktivita zohráva významnú úlohu pri ontogenéze človeka, ako prevencia hromadných neinfekčných ochorení, ako sú obezita, osteoporóza, cukrovka a podobne. Stimuluje produkciu endorfínov v mozgu, harmonizuje systém endokrinného a autonómneho nervstva, uvoľňuje svalové napätie, upravuje biochemické hodnoty tukov, krvného obehu, metabolizmu, látkovej výmeny atď.

Odborníci konštatujú (Merica, 2012; Stejskal, 2004; Jurkovičová, 2005), že nám chýba predovšetkým prirodzený pohyb: intenzívna chôdza, beh, fyzická práca a podobne, ktoré boli po tisíce rokov každodennou prirodzenou súčasťou života človeka. V ostatnom storočí tento nedostatok kompenzujeme športovaním a telesnou výchovou na školách. Postmoderná doba však priniesla zmeny v trávení voľného času, a to hlavne v dôsledku rozvoja televízie, filmu, počítačových hier a internetu. Deti, mládež, ale aj dospelí v dôsledku toho zredukovali telesnú aktivitu, ako o tom referuje, napríklad, Svetová zdravotnícka organizácia (2011 a i.). Jurkovičová (2005) na základe sekundárnych výskumov odhaduje, že až 70 % osôb má nedostatočnú pohybovú aktivitu. Pričom pre priaznivý terapeutický a preventívny efekt nám postačuje len niečo vyše 30 minút strednej aeróbnej fyzickej aktivity denne (Meyer, Brooks, 2000). Tento fakt svedčí napríklad aj o tom, že sme nevšímaví voči potrebám nášho tela a psychiky, pretože telo a psychika nám permanentne signalizujú potrebu aktívneho pohybu. Okrem toho, že sa nedostatočne pohybujeme, časť populácie športuje nezdravo tým, že preťažuje niektoré časti pohybového aparátu, alebo preťažuje organizmus globálne. Je to tak u vrcholových a súťažiacich športovcov, ľudí, ktorí sa nesúťaživo intenzívne venujú len niektorému konkrétnemu športu, ľudí pravidelne výkonovo posilňujúcich a podobne. Aj táto činnosť, rovnako ako nedostatočný pohyb, vedú k poškodzovaniu zdravia, a najmä pohybového aparátu, no na druhej strane vyjadrujú nevšímavosť opačného druhu, pretože telo a psychika nám signalizujú aj preťažovanie organizmu.

Z výskumov (Jurkovičová, 2005) vyplýva, že globálny účinok pohybovej či fyzickej aktivity pretrváva ešte 3 hodiny po jej ukončení, zatiaľ čo účinok relaxácie len 20 minút. Z pohľadu kardiovaskulárnej reaktivity je preto fyzická aktivita účinnejšia ako relaxácia. Stredná rytmická aktivita (napr. rýchla chôdza

alebo pomalý beh) má však aj relaxačný účinok predovšetkým na mozog, telo i psychiku. Cvičenie je tak aj formou meditácie, ktorá spúšťa zmenený a relaxovaný stav vedomia (Weyerer a Kupfer, 1994). Dôležitá je pritom každodenná súvislá intenzívna pohybová aktivita alebo aspoň intenzívnejšia aktivita 3-krát denne. Ukropcová ako členka výskumného tímu (Kurdiová a kol., 2012) zistila, že väčšina Slovákov denne urobí len 3 000, v najlepšom prípade 5 000 krokov. Niektorí dokonca len 1 000 až 2 000 krokov. Z klinických štúdií však vyplýva, že už dva týždne takéhoto „pokojového režimu“ u mladých, 20-ročných študentov, vedú k inzulínovej rezistencii. Všeobecná norma na udržanie primeraného zdravia je pritom 10 000 krokov denne, čomu zodpovedá približne 30 minút rezkej chôdze denne. To znamená, že inzulín v tkanivách pôsobí pri spracovaní cukrov slabšie a metabolizmus už nefunguje normálne.

Napriek tomu, že negatívne dôsledky pohybovej inaktivity sú všeobecne známe, nedarí sa nám meniť tieto návyky. Zdá sa, že nám nestačí vedieť, čo je prospešné a škodlivé, ale na zmenu správania potrebujeme aj iný impulz alebo iné mentálne nastavenie. V ostatných desaťročiach sa začal intenzívne skúmať vplyv všímavosti na osobnosť. Vedci zistili, že ide o mentálny stav, nastavenie, ktoré pozitívne vplyva na zdravie, duševnú pohodu, učenie a iné oblasti (Langer, 2014). Naším výskumným zámerom bolo overiť aktuálny stav pohybovej aktivity mladých ľudí, ich úroveň všímavosti, a či u všímavosti ide o také mentálne nastavenie, ktoré dokáže pozitívne vplyvať aj na naše správanie v oblasti pohybovej aktivity.

### **Všímavosť**

Všímavosť (angl. mindfulness) je kľúčovým pojmom budhistickej náuky *abhidhamma*. Ide o jednu z piatich schopností mysle, ktorá je rozvíjaná introspekciou a kognitívnou analýzou (Frýba, 2003). V posledných rokoch je všímavosť predmetom záujmu vedeckého bádania psychológov, psychoterapeutov, pedagógov, neuropsychológov a iných (Baer, 2003; Bishop et al., 2004 a i.). Výskumy potvrdili vysokú účinnosť programov založených na aplikácii (tréningu a i.) všímavosti, predovšetkým v psychoterapii pri liečbe duševných porúch a pri znižovaní stresu (prehľad podáva napr. Lazar, 2005), ale aj v procesoch učenia a komunikácie (Langer, 1997; Burke, 2009 a i.). Definície všímavosti sa rôznia. Frýba (2003) ju charakterizuje ako bežnú schopnosť mysle nezaujate, nehodnotiaco, bez výberu pozorovať, zaznamenávať, znovupoznávať a pamätať si prežívané psychické javy. Hovorí, že túto schopnosť je možné trénovať a rozvíjať tak ako iné schopnosti. Baer (2003) ju definuje ako „*neposudzujúce pozorovanie neustáleho prúdu vnútorných a vonkajších podnetov tak ako prichádzajú*“ (s. 125). Dunne (2013) vyzdvihuje vo všímavosti jasné chápanie a dôkladnosť. Tieto faktory sú dôležité aj pri

čitateľskej gramotnosti. Bishop (2004) navrhuje dvojzložkový model všímavosti. Prvá zložka zahŕňa (samo) reguláciu pozornosti takým spôsobom, že je udržiavaná na bezprostrednej skúsenosti, a tým pripúšťa zvýšené rozpoznávanie mentálnych javov. Druhá zložka zahŕňa prijatie určitého nastavenia voči vlastnému zážitku, vyzvedanie, otvorenosť a prijatie. Keown (2005) ju popisuje ako bdely stav mysle, ktorý by mal byť sústavne kultivovaný ako základ pre pochopenie a vhľad.

Langer (2014) všímavosť chápe ešte širšie: ako tvorivý kognitívny proces, ktorý zahŕňa citlivosť k odlišnostiam, kontextu a rozmanitým uhlom pohľadu, otvorenosť k novostiam a novým informáciám, a orientácii v prítomnosti. Podľa tejto autorky vedie všímavosť k vymaneniu sa z rutinných predpokladov, k prekročeniu bežných algoritmov riešenia problémov a k nájdeniu neobvyklých a nečakaných perspektív. Langer s kolegami z Harvadskej univerzity realizovala viacero výskumov vyučovania, ktoré podporuje všímavosť a zistila, že študentom pomáha rozvíjať kreativitu, pozornosť, kritické myslenie, a pomáha premýšľať o veciach novým spôsobom (originálne) (Langer, Moldoveanu, 2000).

Všímavosť, ako vyplýva už z anglického názvu *mindfulness*, a z budhistickeho učenia, odkiaľ pochádza táto kompetencia, je predovšetkým stav mysle, mentálne nastavenie, ktoré následne ovplyvňuje duševné procesy a naše správanie. Domnievame sa, že by mohlo ovplyvniť aj to, či budeme všímaví k prirodzenej potrebe nášho tela a psychiky adekvátne sa pohybovať, pretože ak všímaví budeme, omnoho ťažšie budeme túto potrebu ignorovať. Predpokladáme totiž, že nedostatočne sa pohybujeme preto, lebo informácie o potrebe pohybu dostávame predovšetkým z vonkajších zdrojov, a tie dokážeme omnoho ľahšie ignorovať, oproti informáciám z vnútorných zdrojov, teda signálom a impulzom nášho tela a duše. Nedostatok všímavosti, teda akási mentálna apatia, môže byť dôvodom, prečo sú nám neprístupné tieto vnútorné, intrapsychické informácie.

### **Výskum pohybových aktivít, všímavosti a ich korelácie**

Výskum všímavosti a jej korelácie s pohybovými aktivitami nie je jednoduchý, pretože u nás máme štandardizovaný len jeden nástroj na meranie všímavosti, a to dotazník FFMQ (Five Facets Mindfulness Questionnaire), ktorý sa u nás označuje ako DPAV (dotazník piatich aspektov všímavosti). Dotazník je založený na sebahodnotení respondentov, čo čiastočne znižuje jeho reliabilitu. Napriek tomu nám výsledky môžu napovedať o tendenciách v tomto smere, ktoré však bude potrebné overovať, resp. spresniť ďalšími výskumami a výskumnými nástrojmi. Výskum sme realizovali začiatkom roku 2014 v spolupráci so študentom MTF STU v Trnave T. Hurajtom.

### ***Cieľ výskumu***

Hlavným cieľom výskumu bolo zistiť aktuálnu úroveň všímavosti, pohybových aktivít, a ich koreláciu u študentov stredných a vysokých škôl.

### ***Výskumná vzorka***

Výskumnú vzorkou tvorilo 442 respondentov (256 dievčat a 186 chlapcov) vo veku od 16 do 24 rokov, zo stredných škôl: Gymnázia v Prievidzi, Strednej odbornej školy stavebnej v Prievidzi a Strednej zdravotnej školy v Trnave a vysokých škôl: MTF STU v Trnave, UCM v Trnave, UKF v Nitre. Výber respondentov bol zámerný na základe dostupnosti, zameraný na mladých ľudí v západoslovenskom regióne. Z tohto pohľadu majú výsledky istú reprezentatívnu obmedzenosť. Ako respondentov sme si vybrali len študentov preto, aby sme svoje závery mohli relevantnejšie aplikovať na pôsobenie škôl v oblasti výchovy k aktívnemu pohybu.

### ***Metódy výskumu***

Ako výskumný nástroj sme použili sebahodnotiaci štandardizovaný dotazník piatich aspektov všímavosti DPAV, v závere ktorého respondenti odpovedali aj na tri otázky týkajúce sa času stráveného športovaním, pohybovými hrami, bicyklovaním, plávaním, behaním, chôdzou, kondičným posilňovaním a inými telesnými aktivitami typu: joga, strečing, tanec a podobne. Išlo nám o to zistiť akékoľvek pohybové aktivity respondentov.

Dotazník DPAV je zostavený z 39 otázok, ktoré sú zamerané na:

**Škálu pozorovania** – týka sa bdelej pozornosti tomu, čo sa práve deje alebo odohráva. Ide o venovanie pozornosti vonkajším podnetom (zvukom, farbám, vôňam a pod.), ale aj vnútornému prežívaniu (myšlienkam, emóciám, predstavám, telesným pocitom).

**Škála popisovania** – ide o schopnosť vložiť svoje pocity, myšlienky, predstavy do slov. Ľudia, ktorí majú viac bodov v tejto škále, sa dokážu lepšie orientovať vo svojich pocitoch a majú na ne lepší náhľad. Ľudia s nižším skóre majú problémy s určením a popisovaním svojich pocitov, alebo neprejavujú záujem o vnútorné prežívanie.

**Škála uvedomelého konania** hodnotí schopnosť byť úplne pozorný k činnosti, ktorú práve jedinec vykonáva. Je opakom automatického správania, pri ktorom je človek „duchom neprítomný“ a v hlave sa zaoberá starosťami, plánmi, spomienkami a podobne.

**Škála nehodnotenia vnútorného prežívania** meria zaujatie nehodnotiaceho postoja k vlastným myšlienkam a pocitom. Vyššie skóre ukazuje na schopnosť aktívneho prijatia vnútorného prežívania. Ľudia s vyšším skóre dokážu svoje prežívanie prijímať bez toho, aby ich posudzovali ako zlé alebo dobré, vhodné – nevhodné, príjemné – nepríjemné.

**Škála nereagovania na vnútorné prežívanie** odkazuje na schopnosť nenechať sa uniesť či zaplietť do myšlienok a emócií. Ľudia s vyšším skóre dokážu svoje vnútorné prežívanie (emócie, myšlienky, predstavy) vnímať s väčším odstupom a nenechajú sa vtiahnuť do automatických a zabehnutých spôsobov reagovania na ne. Dokážu aj nepríjemné pocity či predstavy nechať prichádzať a zase odchádzať bez toho, aby na ne museli nutne reagovať.

V dotazníku všímanosti mohli respondenti dosiahnuť 5 úrovní, od najvyššej až po najnižšiu. Na zisťovanie korelácie medzi všímanosťou a pohybovými aktivitami sme použili Pearsonovu koreláciu ( $r$ ), keďže môžeme predpokladať normálne rozloženie skóre všímanosti a Cohenovu stupnicu, podľa ktorej je korelácia v oblasti spoločenských vied *triviálna* pri  $r < 0,1$ , *mierna* pri  $r < 0,3$ , *stredná* pri  $r < 0,5$  a *vysoká* pri  $r > 0,5$ .

#### ***Výskumné otázky***

1. Aká je aktuálna úroveň pohybových aktivít u študentov stredných a vysokých škôl?
2. Aká je úroveň všímanosti u študentov stredných a vysokých škôl?
3. Aký je vzťah medzi pohybovými aktivitami a všímanosťou?

#### ***Hypotézy***

HA1 Medzi respondentmi mužského a ženského pohlavia nebudú v dosiahnutom skóre všímanosti rozdiely.

HA0 Úroveň všímanosti bude medzi pohlaviami rozdielna.

HB1 Muži budú dosahovať v pohybovej aktivite vyššie skóre ako ženy.

HB0 Množstvo pohybovej aktivity nezávisí od pohlavia.

HC1 Pohybová aktivita respondentov sa zvyšuje v závislosti od úrovne všímanosti.

HC0 Pohybová aktivita respondentov nesúvisí s úrovňou všímanosti.

#### ***Testovanie normality rozloženia***

Testovanie normality rozloženia bolo uskutočnené pomocou Kolmogorovov-Smirnovovho a Shapiro-Wilkovho testu. Metódy potvrdili Gaussovú distribúciu pri celkovom skóre všímanosti a tiež pri aspektoch vedomého konania, nehodnotenia a nereagovania. Hrubé skóre namerané škálou pozorovania a popisovania vykazovali od normality mierne odchýlky, avšak vzhľadom na veľký výskumný súbor tieto odchýlky nemusíme brať do úvahy.

Z uvedeného dôvodu sme na štatistické spracovanie použili parametrické metódy.

Tabuľka č. 1: Testovanie normality

	Kolmogorov-Smirnov test			Shapiro-Wilkov test		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Celková všímavosť (F)	,094	60	,200*	,982	60	,509
Pozorovanie (F1)	,114	60	,025	,957	60	,029
Popisovanie (F2)	,097	60	,200*	,960	60	,047
Vedomé konanie (F3)	,089	60	,200*	,964	60	,075
Nehodnotenie (F4)	,091	60	,200*	,962	60	,058
Nereagovanie (F5)	,089	60	,200*	,970	60	,141

spodná hranica významnosti

## Výsledky výskumu

### Úroveň všímavosti

Tabuľka č. 2: Úroveň všímavosti

Celková všímavosť			
Úroveň (prevod zo stenov)	N	Relatívna početnosť %	Interpretácia
1	66	14,93	Podpriemer 14,93 %
2	319	72,17	Priemer 72,17 %
3	57	12,90	Nadpriemer 12,90 %

Priemer, podpriemer a nadpriemer je vypočítaná podľa normy DPAV pre českú populáciu (Žitník, 2010). Úroveň všímavosti u skúmaných respondentov dosahuje u veľkej väčšiny (72,17 %) priemerné hodnoty. Podpriemerná a nadpriemerná všímavosť je takmer rovnaká. Nadpriemernú úroveň všímavosti dosahuje len 12,90 % respondentov. Keďže všímavosť je významným faktorom zdravia, tak duševného, ako aj fyzického a sociálneho, ale aj podávania výkonov, zistený stav významne poukazuje na možné problémy v tomto smere, ktorými by sme sa mali zaoberať, a to predovšetkým na školách, ktoré vytvárajú optimálne prostredie, kde je možné všímavosť efektívne a systémovo trénovať, resp. rozvíjať.

### Porovnanie celkového skóre pohlavia

Tabuľka č. 3: Deskriptívna štatistika

Skupina	N	M	Minimum	Maximum	SD
Muži	186	146,70	111	168	12,80028
Ženy	256	132,07	106	157	13,21525

M = priemer; SD = smerodajná odchýlka

Komparácia deskriptívnej štatistiky mužov a žien poukazuje na vyššie skóre celkovej všímvosti u chlapcov ako u dievčat (tabuľka 3). Štatistickú významnosť týchto rozdielov sme zisťovali pomocou Levenovho F-testu rovnosti rozptylov a Studentovho t-testu pre zistenie významnosti rozdielov.

Tabuľka č. 4: **Rozdiely v celkovom skóre všímvosti medzi ženami a mužmi**

Škála	M		SD		Levenov test		t-test		d	
	muži	ženy	muži	ženy	F	p	t	df	P	
Celkové skóre	146,70	132,07	12,8	13,21	1,61	0,20	5,51	55	< 0,001	1,41

M = priemer; SD = smerodajná odchýlka

Levenov test potvrdil zhodnosť rozptylov oboch pohlaví ( $p > 0,05$ ), čo potvrdzuje vhodnosť t-testu na ďalšie testovanie. T-testom bol potvrdený štatisticky významný rozdiel medzi chlapcami a dievčatami ( $d = 1,41$ ) na hladine významnosti nižšej ako 0,001.

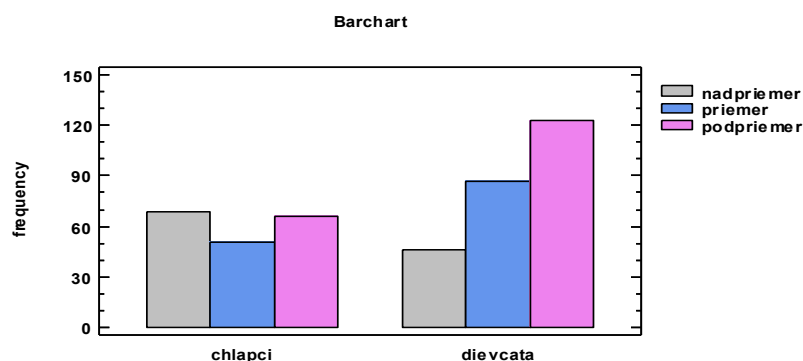
Naša hypotéza o neexistencii rozdielu sa teda nepotvrdila. Prečo dosiahli chlapci lepšie skóre ako dievčatá, nateraz nevieme vysvetliť. Bude treba testovanie opakovať na reprezentatívnejšej vzorke. Zaujímavé bude aj zistenie rozdielov medzi jednotlivými aspektmi všímvosti. Tie výsledky nám napovedia viac aj o príčinách možných rozdielov.

### *Úroveň pohybových aktivít*

Tabuľka č. 5: **Frekvencie pohybových aktivít**

	Nadpriemer	Priemer	Podpriemer	Spolu
<b>Chlapci</b>	69	51	66	186
	15,61 %	11,54 %	14,93 %	42,08 %
<b>Dievčatá</b>	46	87	123	256
	10,41 %	19,68 %	27,83 %	57,92 %
<b>Spolu</b>	115	138	189	442
	26,02 %	31,22 %	42,76 %	100,00 %





Obrázok č. 1: Frekvencia pohybových aktivít

Tabuľka č. 6: Test nezávislosti

Test	Statistic	Df	P-Value
Chi-Square	20,613	2	<b>0,0000</b>

Na základe výsledkov testu nezávislosti môžeme konštatovať, že hodnota  $p < 0,000$  ako zvolená hladina významnosti 0,05 pri dvoch stupňoch voľnosti, čo nás oprávňuje konštatovať, že nulovú hypotézu zamietame. Dá sa tvrdiť, že medzi veľkosťou pohybovej aktivity a pohlavím je závislosť.

K rovnakému výsledku existencie závislosti sme došli aj na základe testovania kontingenčnej tabuľky pri hladine významnosti 0,05. Testové kritérium  $\chi^2 = 20,613$ , pri 2 stupňoch voľnosti dosahuje  $p$ -value  $0 < p < 0,04$  (0,001).

Tabuľka č. 7: Testovanie veľkosti závislosti

		With Rows	With Columns
Statistic	Symmetric	Dependent	Dependent
Lambda	0,0592	0,1237	<b>0,0119</b>
Uncertainty Coeff.	0,0263	0,0340	0,0215
Somer's D	0,1732	0,1513	0,2024
Eta		0,2160	0,1852

<i>Statistic</i>	<i>Value</i>	<i>P-Value</i>	<i>Df</i>
Contingency Coeff.	0,2111		
Cramer's V	0,2160		
Conditional Gamma	0,3023		
Pearson's R	0,1852	<b>0,0001</b>	440
Kendall's Tau b	0,1750	<b>0,0001</b>	
Kendall's Tau c	0,1974		

Podľa hodnoty kontingenčného koeficienta 0,211, resp. Cramerovej hodnoty 0,216 môžeme konštatovať, že závislosť medzi veľkosťou pohybovej aktivity chlapcov a dievčat je malá.

Priemernú, podpriemernú a nadpriemernú hodnotu sme určili odhadom na základe odborných analýz prospešnosti pohybových aktivít, keďže nemáme v tejto oblasti určené presné normy. Do pohybových aktivít sme zaradili športovú činnosť, beh, bicyklovanie, plávanie, posilňovanie alebo rôzne druhy cvičenia. Aby sme si uchovali fyzické a psychické zdravie, odborníci odporúčajú (Stejskal, 2004) hodinu a viac aktívneho pohybu. Ako môžeme vidieť z uvedenej tabuľky, zodpovedá tomu pohybu len štvrtina našich respondentov, čo môže predikovať problémy tak zdravotného, ako aj duševného a sociálneho charakteru. Navyše aktívny pohyb napovedá aj o životnom štýle, ktorý, ako môžeme z výsledkov usudzovať, sa uberá smerom k fyzickej pasivite. V neposlednom rade môžeme usudzovať, že stredné a vysoké školy zlyhávajú vo výchove k aktívnemu pohybu, a pravdepodobne sa na tom budú podieľať aj základné školy, ktoré u detí nedokázali vypestovať primerané návyky a vzťah v tomto smere.

### ***Testovanie pohybovej aktivity v závislosti od všímavosti***

Tabuľka č. 8: **Korelácia medzi všímavosťou a pohybovými aktivitami** (Pearsonov koeficient)

premenné	všímavosť
Pohybová aktivita	r = 0,238

$p < 0,05$  r – Pearsonova korelácia

Z výsledku môžeme konštatovať, že medzi všímavosťou a pohybovou aktivitou existuje mierna korelácia.

### **Záver**

Výskumom sme zistili, že úroveň pohybových aktivít stredoškolákov a vysokoškolákov od 16 do 24 rokov je nedostatočná. Frekvencia pohybových

aktivít u našej výskumnej vzorky je podpriemerná u 42,76 % respondentov a priemerná u 31,22 % respondentov. U podpriemernej hodnoty to predstavuje pol hodinu denne, pričom odborníkmi (Stejskal, 2004) odporúčaná minimálna frekvencia je hodina denne. Chlapci sa aktívne pohybujú viac a dievčatá menej. Tejto disproporcii bude potrebné venovať špecifickú pozornosť, pretože je známe, že dievčatá menej inklinujú k športovým aktivitám a naša postmoderná spoločnosť nevie mladým ľuďom ponúknuť adekvátnu pohybovú náhradu k športu. O tom, že sa mladí ľudia pohybujú málo, referovalo už mnoho výskumov (Merica, 2012; Stejskal, 2004; Jurkovičová, 2005) a v našej výskumnej vzorke sme potvrdili, že sa v tomto smere nič nemení. Z pohľadu stredných a vysokých škôl to svedčí o tom, že školy, napriek proklamáciám, pohybovým aktivitám nevenujú primeranú pozornosť, a pokiaľ aj venujú, nedokážu aktivizovať študentov k pohybu. To môže napovedať o tom, že ich stratégia a metódy práce nie sú efektívne. Z praxe vieme, že niektoré stredné a vysoké školy, ktoré vznikli po r. 1990, nemajú vôbec alebo majú neadekvátne športové zariadenia: telocvične, športoviská, plavárne a pod. Na vysokých školách je známy trend, že povinná telesná výchova buď nie je vôbec alebo sa jej výmera neustále znižuje. Prečo akreditačná komisia, ministerstvo školstva a školské správy tieto neadekvátne podmienky pre pohybové aktivity prehliadajú, nevieme vysvetliť ani pochopiť.

Úroveň všímavosti, ako špeciálna mentálna kompetencia, vypovedá napr. aj o hodnotách sociálnosti, prosociálnosti, citlivosti, ako aj o rôznych psychických a kognitívnych schopnostiach, čo potvrdili početné výskumy (Langer, 2014; Langer, 1997; Lazar, 2005). Na Slovensku sa skúmaniu tejto kompetencie venuje minimálna pozornosť. O čosi lepšie sú na tom v Čechách. Naša skúmaná vzorka stredoškôľakov a vysokoškôľakov vykázala u veľkej väčšiny respondentov – až 72,17 % len priemernú úroveň všímavosti, pričom želané nadpriemerné hodnoty dosiahlo len 12,9 % respondentov. Vzhľadom na významnosť tejto kompetencie v sociálnych vzťahoch, duševnom zdraví, ale aj v oblasti učenia, sú výsledky ďaleko za očakávaním. Domnievame sa, že by bolo prospešné, keby sme sa touto kompetenciou začali viac vedecky zaoberať, a začali viesť diskusiu o tom, či ju nezaradiť do školských kurikúl jednotlivých stupňov škôl. Výskumy Harvardskej odborníčky na túto kompetenciu v oblasti vzdelávania Langer (1997, 2014) či Lazara (2005) napovedajú, že by to mohlo zvýšiť kvalitu vzdelávania a jej výsledky. Naš predchádzajúci výskum (Sawicki, 2014) napr. zistil koreláciu medzi všímavosťou a čitateľskou gramotnosťou, čo by mohlo byť pre školy zvlášť motivujúce. Naše zistenia o korelácii všímavosti a pohybových aktivít, ak sa potvrdia ďalšími výskumami, by mohli mať praktickú konzekvenciu aj v tom, že ak zvýšime úroveň všímavosti u žiakov a študentov, mohli by sa stať všímavjšími aj k pohybovým potrebám svojho organizmu. Pri ďalšom skúmaní by bolo

zaujímavé zisťovať aj korelácie napr. medzi jednotlivými úrovňami všímvosti a jednotlivými úrovňami pohybových aktivít, pretože môže byť značný rozdiel napr. medzi všímvosťou na jednej strane a podpriemernou a nadpriemernou pohybovou aktivitou na druhej strane. Rovnako môžu byť rozdiely medzi pohľadím, hlavne ak si uvedomíme, že sme zistili štatisticky významný rozdiel medzi všímvosťou dievčat a chlapcov.

#### LITERATÚRA

- BAER, R. A. 2003. Mindfulness training as a clinical intervention. In *Clinical Psychology Science and Practice*. roč. 10, č. 2, s. 125-143.
- BISHOP, S. R. et al. 2004. Mindfulness A Proposed Operation Definition. In *Clinical Psychology Science and Practice*. roč. 11, č. 1, s. 230-242.
- BURKE, C. A. 2009. Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. In *Journal of Child and Family Studies*. roč. 19, č. 2, s. 133-144.
- DUNNE, J. 2013. *Mindfulness and Stress Relief: Perspectives from Science & Buddhism*. Aarhus: Øsal Ling Tibetan Buddhist Center. 154 s. ISBN 0861711327.
- FRÝBA, M. 2003. *Umění žít šťastně. Buddhova Abhidhamma v praxi meditací a zvládnání života*. Praha: Argo. 278 s. ISBN 80-7203-484-7.
- KEOWN, D. 2005. *Buddhist Ethics: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press. 148 p. ISBN 13: 978-0195678703.
- LANGER, E. J. 2014. Mindfulness Forward and Back. In: Langer, E. J., Ngnoumen, C. T. (eds). *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd. 454 s. ISBN: 9781118294871.
- LANGER, E. J. 1997. *The Power of Mindful Learning*. Reading, MA: Addison-Wesley. 197 s. ISBN-10:0201339919.
- LANGER, E. J., MOLDOVEANU, M. C. 2000. The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*. roč. 56, č. 1, s. 1-9.
- LAZAR, S. W. 2005. Mindfulness research. In: GERRMER, Ch. K. et al. *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford P. 243 s. ISBN-13: 978-1462511372.
- JURKOVIČOVÁ, J. 2005. *Vieme zdravo žiť? Zdravotný stav slovenskej populácie 1999-2004 a prevencie kardiovaskulárnych a civilizačných ochorení*. Bratislava: UK. 167 s. ISBN80-223-2132-X.
- MERICA, M. 2012. Telovýchovné aktivity na vysokej škole. In: *Vedecké práce 2012*. Bratislava: STU. s. 133-139. ISBN 978-80-227-3724-1.
- MEYER, T., BROOCKS, A. 2000. Therapeutic Impact of Exercise on Psychiatric Diseases. In *Sports Medicine*. roč. 30, č. 4, s. 269-279.
- STEJSKAL, P. 2004. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Praha: PRESSTEMPUS. 213 s. ISBN 80-903350-2-0.
- KURDIOVÁ, T., BALÁŽ, M., VICIÁN, M., OLEJNÍK, J., ZEMKOVÁ, E., KYSELOVIČOVÁ, O., KRŠŠAK, M., SRBECKÝ, M., JELOK, I., BELAN, V., KLIMEŠ, I., GAŠPERÍKOVÁ, D., UKROPEC, J., UKROPCOVÁ, B. 2012. Fyzická inaktivita a obezita v patofyziológii chronických civilizačných ochorení . Účinky trojmesačného tréningového programu na fyzickú zdatnosť a energetický

- metabolizmus kostrového svalu. In *XXII. Diabetologické dni*, 30. máj – 1. jún 2012. Košice.
- WEYERER, S., KUPFER, B. 1994. Physical Exercise and Psychological Health. In *Sports Medicine*. roč. 17, č. 2, s. 108-116.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2003. *The World health report: shaping the futur*. Geneva: WHO Library Cataloguing. 135 s. ISBN 92 4 156243 9.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2011. *The World health report : A safer future: global public health security in the 21st century*. Geneva: WHO Library Cataloguin. 167 s. ISBN 978 92 4 156344 4.
- ŽITNÍK, J. 2010. Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení. In *Diplo-mová práce*. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. 127 s.

*Silvester Sawicki je vysokoškolský učiteľ. Vyštudoval pedagogiku a psychológiu. Pôsobil na Ústave experimentálnej pedagogiky SAV a ako učiteľ na viacerých univerzitách na Slovensku aj v Čechách. V súčasnosti pôsobí na Fakulte humanitných vied Žilinskej univerzity a na Fakulte masmediálnej komunikácie UCM v Trnave. Pedagogicky i vedecky sa zaoberá otázkami kvality vzdelávania, psychológiou a rozvojom osobnosti a spirituálnou psychológiou.*

PhDr. Et Mgr. Silvester Sawicki, PhD.  
Fakulta humanitných vied Žilinskej univerzity  
Katedra pedagogických štúdií  
Univerzitná 8215/1  
010 26 Žilina  
e-mail: silvik@azet.sk