

Wellbeing v životním stylu budoucích učitelů 1. stupně základní školy

Ludmila Mikláňková, Zdeněk Rehtik*, Alžběta Vaňková a Dominika Provázková-Stolinská

Pedagogická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc, Česká republika

Copyright: © 2026 L. Mikláňková, Z. Rehtik, A. Vaňková, & D. Provázková-Stolinská. Toto je open access článek vydaný pod Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Východiska: Motivace k pohybově aktivnímu životnímu stylu je důležitou psychologickou proměnnou, protože její pochopení je předpokladem pro plánování a implementaci pozitivních změn. V kontextu dokumentu Strategie 2030+, význam wellbeingu ve vzdělávacím procesu a role učitele v podpoře žáků v rámci povinné školní docházky je tato studie zaměřena na exploraci některých aspektů životního stylu budoucích pedagogů primárního stupně vzdělávání v České republice již v období jejich studia na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. **Cíle:** Pilotní šetření bylo zaměřeno na zjištění faktorů, které jsou u respondentů – budoucích učitelů 1. stupně základních škol důležité pro zařazování pohybových aktivit do jejich denního režimu. Zjišťovali jsme u budoucích učitelů, které faktory jsou významné pro realizaci pohybově aktivního životního stylu, jaké důvody vedou k nesportování a zda souvisí aktuální zdravotní problémy s jejich inaktivním životním stylem v průběhu studia. **Metodika:** Data získaná dotazníkovým šetřením mezi 153 studenty učitelství 1. stupně ZŠ byla zpracována za použití základních deskriptivních charakteristik. Ke zjištění síly a směru vztahu mezi proměnnými byl použit Pearsonův korelační koeficient. **Výsledky:** Pilotní šetření odhalilo, že volný čas je převážně sedavý, s vysokým průměrem surfování na internetu (3,15 až 4,1 hodiny denně). Přestože si 67 % studentů najde čas na pohybovou aktivitu v pracovní dny, téměř pětina (19 %) v pracovní dny nesportuje. Mezi hlavní překážky, které brání zařazování pohybových aktivit, patří nedostatek času, náročnost studia, nedostatek společníků/kamarádů pro pohybové aktivity a nízká motivace (uvádí 60 % respondentů). Většina respondentů (74 %) považuje začlenění pohybových aktivit do života za důležité. Celková spokojenost respondentů se životem je vysoká (76 %). **Závěry:** Vzhledem k náročnosti studia a převažujícímu objemu teoretických předmětů je žádoucí začlenění pohybových aktivit do životního stylu budoucích učitelů 1. stupně základních a speciálních škol, přičemž vysokoškolská pracoviště by měla podporovat jejich wellbeing a směřování ke zdravému životnímu stylu.

Klíčová slova: wellbeing; učitelé; 1. stupeň; základní škola

Úvod

Pojem zdraví již dlouho není definován pouze jako nepřítomnost onemocnění, ale jako stav tělesné, duševní a sociální pohody, který umožňuje člověku dlouhodobě zvládat nároky každodenního života (World Health Organization, 1948; dále jen WHO). V kontextu současné doby je stále více akcentováno, že zdraví je dynamický a proměnlivý proces spojený se schopností adaptace, zvládání stresu a aktivního zapojení do společnosti (WHO, 1998). Na toto dynamické pojetí navazuje holistický přístup, podle něhož zdraví zahrnuje vzájemně propojené fyzické, psychické a sociální aspekty a představuje významný zdroj pro každodenní fungování jednotlivce (Schramme, 2023). Ve vztahu k přípravě budoucích učitelů získává tato perspektiva velký význam, protože jejich profesní dráha je dlouhodobě spojována s vysokými nároky na psychické,

sociální i tělesné fungování (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, 2023; dále jen MŠMT). V souvislosti s tímto pojetím se tak pojem wellbeing stává nejen osobní potřebou, ale současně také předpokladem profesní udržitelnosti (WHO, 2024).

V českém vzdělávacím systému tyto potřeby akcentují kurikulární dokumenty v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV) na úrovni žáka, a to konkrétně v oblasti Člověk, zdraví a bezpečí. Tato oblast je založena na bio-psycho-sociálním pojetí zdraví a zdůrazňuje, že pohyb, výživa, duševní hygiena i zvládání stresu tvoří základní součásti zdravého životního stylu. Tělesná výchova je pojímána holisticky jako prostředek rozvoje pohybové gramotnosti (PG) a vnitřní motivace, nikoli pouze jako výkonová disciplína. Dalším vzdělávacím oborem je v této oblasti Výchova ke zdraví, která se zaměřuje na uvědomění si vlivu každodenních návyků na celkovou pohodu a doplňuje tak obor Tělesná výchova o další důležité kompetence žáků (MŠMT, 2023). Tyto principy ale nejsou určeny pouze pro žáky, ale implicitně předpokládají, že učitel tyto hodnoty sám integruje do svého vlastního

* Korespondenční adresa: Mgr. Zdeněk Rehtik, Pedagogická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci, Žižkovo nám. 5, 779 00 Olomouc, Česká republika, email: zdenek.rehtik@upol.cz

životního stylu, tedy že bude schopen udržet si pohybovou aktivitu, psychohygienu, sociální rovnováhu i schopnost regenerace (MŠMT, 2023). Současně také Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+ (MŠMT, 2020) zdůrazňuje důležitost vytváření takového vzdělávacího prostředí, které podporuje fyzické, psychické i sociální zdraví žáků a učitelů. Učitelé jsou zde vnímáni jako klíčoví aktéři, jejichž wellbeing ovlivňuje nejen vlastní pracovní výkonnost, ale také kvalitu vzdělávacího procesu a klima ve třídě. Dokument upozorňuje na výraznou psychickou zátěž učitelské profese a potřebu systematické podpory duševního zdraví, psychohygieny a vyváženého životního stylu (MŠMT, 2023).

Význam životního stylu a wellbeingu učitelů potvrzují i odborné texty zaměřené na participaci a kompetenční pojetí zdraví. Podle příručky „*Tvoje zdraví, tvůj názor! Důležitý vzkaz dětem od Rady Evropy. Příručka k účasti dětí na rozhodování o svém zdraví*“ je v kompetenci každého člověka (tedy i dítěte) podílet se na rozhodování o svém zdraví, a to na základě otevřené a bezpečné komunikace.

Stejný důraz na vlastní wellbeing učitelů se také objevuje v Kompetenčním rámci absolventa/absolventky učitelství (MŠMT, 2023), který přímo uvádí povinnost učitele systematicky pečovat o své duševní zdraví a psychohygienu. Součástí této péče je nejen pohyb a výživa, ale také vztahová rovnováha, sebereflexe, schopnost regenerace a vyhledávání podpory.

Z uvedeného tedy vyplývá, že nejen žáci, ale také učitelé by měli akcentovat ve svém životním stylu tyto zásady a hodnoty, aby mohli systematicky a efektivně rozvíjet u žáků tento druh kompetence.

Tuto tezi potvrzují výzkumy, které ukazují, že duševní pohoda učitelů významně souvisí s kvalitou vztahů se žáky, klimatem třídy i celkovou efektivitou výuky. Učitelé s vyšší úrovní wellbeingu lépe zvládají emoční nároky profese a vytvářejí podporující učební prostředí založené na pozitivních vztazích se žáky (Hascher et al., 2021; McCallum et al., 2017). Programy zaměřené na mindfulness, seberegulaci a sociálně-emoční učení mají pozitivní dopad na odolnost a zvládání stresu (Aziku & Zhang, 2024). Tyto výsledky potvrzují

význam pregraduální přípravy, která by měla nabízet prostor pro rozvoj psychohygieny, budování pohybových návyků a porozumění tomu, jak životní styl ovlivňuje profesní způsobilost. Pandemie COVID-19 navíc ukázala, že schopnost adaptace a rezilience je pro začínající učitele klíčová (Dreer, 2023).

U studentů učitelství tato problematika nabývá zvláštní důležitosti, protože období pregraduální přípravy významně ovlivňuje vznik profesních návyků a postojů, které si nesou do praxe.

Metodika

Výzkumný soubor

Výzkumnou skupinu tvořilo 153 respondentů (148 žen, 5 mužů) – studujících magisterského studijního programu oborů Učitelství pro 1. stupeň základních škol (celkem 109; 71,24 %) a Učitelství pro 1. stupeň základních škol a speciální pedagogika (dále U1SPN) (celkem 44; 28,75 %) v prezenční formě studia (Tabulka 1).

Postupy a techniky

Data byla získána dotazníkovým šetřením realizovaným v papírové formě v první polovině roku 2025, prostřednictvím modifikovaného dotazníku z mezinárodního výzkumu „Výzkumná síť pro spolupráci v oblasti sportu, rekreace a zdraví“ (identifikační číslo: EFOP-3.6.2-16-2017-00003), a to s ohledem na cíle pilotního výzkumu ve zkrácené verzi. V rámci tohoto projektu realizovaného v letech 2017–2020 byly provedeny i překlady textu dotazníku („Fiatatok sportolási szokásai, nemzetközi felmérés“, což lze přeložit jako Sportovní návyky mladých lidí, mezinárodní průzkum) do jazyků všech zúčastněných zemí (tedy i pro ČR) ze strany koordinátora projektu Univerzity v Debrecínu, Maďarsko.

Dotazník obsahuje 47 otázek (44 uzavřených a 3 otevřených), které jsou ve čtyřech oblastech (důvody pro neúčast v pohybových aktivitách, motivace k pohybové aktivitě, výskyt zdravotních obtíží, spokojenost se svým životem) konkretizovány podrobněji formulovanými podotázkami. V úvodní části jsou uvedeny údaje o zaměření studia respondenta, jeho věku a pohlaví,

Tabulka 1

Složení výzkumného souboru

	Počet studujících – 1. ročník	Procenta z výzkumného souboru	Průměrný věk	Počet studujících – 4. ročník	Procenta z výzkumného souboru	Průměrný věk
U1ST	68	44,44	19,41 ± 0,56	41	22,61	22,61 ± 1,0
U1SPN	22	14,38	19,39 ± 0,67	22	18,57	22,41 ± 2,78

Poznámka: U1ST – Studijní program Učitelství pro 1. stupeň základních škol; U1SPN – Učitelství pro 1. stupeň základních škol a speciální pedagogika

dále somatické ukazatele (výška a hmotnost) a sociální status (týká se pouze celkových příjmů rodiny dle názoru respondenta).

Dotazník není jediným monolitickým nástrojem, ale baterií složenou z několika standardizovaných škál a demografických otázek. To znamená, že psychometrické vlastnosti lze posoudit pro každou škálu zvlášť.

Škála spokojenosti se životem (SWLS): Tato škála o sedmi položkách je celosvětově validovaná. V maďarských a mezinárodních studiích vykazuje vysokou vnitřní konzistenci (Cronbachovo alfa se obvykle pohybuje mezi 0,80 a 0,85). Nebyla však provedena validace na českém překladu (tzv. transkulturní adaptace).

Škála motivace k pohybové aktivitě: Tato část dotazníku (30 položek) vychází z nástroje MPAM-R (Motives for Physical Activity Measure – Revised). Podle metodologických zpráv k původnímu projektu vykazuje tato škála dobrou reliabilitu pro jednotlivé subškály s hodnotami alfa v rozmezí 0,78 až 0,91.

První oblast testových otázek (celkem 18) je směřována do pohybového režimu respondenta. Zabývá se jednak vymezením neaktivně tráveného času (např. sledování televize, surfování po internetu, studium v učebnách apod.) a aktivitami s nízkou intenzitou fyzické zátěže (např. úklid, vaření, nakupování apod.). Součástí wellbeingu je i oblast péče o sebe/o svou osobu, užitý dotazník monitoruje i čas na kulturu (návštěva kina, divadla, četba knih) a na péči o zdraví (saunování, koupele, sportování apod.). Odpovědi z této první oblasti jsou uváděny odděleně: čas o víkendu, čas v pracovních dnech, a to průměrem hodin (výběr z nabídky 1–9 hodin).

Druhá oblast otázek se věnuje sportu/sportování respondentů. Před vyplňováním dotazníku byli respondenti upozorněni, že pokud jde o „sporty/sportování“, platí následující definice: „Je to pohybová aktivita mimo hodiny školní tělesné výchovy, která trvá více než půl hodiny“. Okruh je rozdělen na dvě dílčí části: pro respondenty, kteří neprovozují žádné sporty/sportování (dále „nesportující“) a pro ty, kteří sporty/sportování provozují (dále „sportující“). Respondenti, kteří nesportují, vyznačují své důvody v nabídce uvedené v 11 podotázkách, a to na škále 1 (absolutně ne) až 7 (pro mě nejtypičtější důvod). Vynechávají následujících 8 otázek, protože ty jsou určeny pouze pro sportující. Respondenti, kteří sportují, uvádějí v 7 otázkách frekvenci sportování, dobu, po kterou se již věnují danému sportu/daným sportům, konkrétní druh sportu a prostor, kde sport realizují. Tato dílčí část pro sportující respondenty monitoruje i jimi nejčastěji využívané prostory pro sportování, a to výběrem z nabídky odpovědí a hodnocení jejich nabídky (např. počet zařízení, kvalita zařízení, nabídka sportů, které lze realizovat) v lokalitě dané vysoké školy (dále pouze VŠ). Zde jsou možnosti ke sportování hodnoceny na škále 1 (absolutně ne) až 7 (absolutně ano). V některých položkách dotazníku se

nepodařilo získat odpovědi od všech respondentů (byla deklarována dobrovolnost odpovědi). Dotazník mapuje také sociální aspekty, např. kdo respondenta pro sportování motivoval nejvíce (výběr odpovědi, např. matka, otec, lékař, vyučující tělesné výchovy aj.) a s kým nejčastěji sportují (výběr odpovědi např. přátelé, příbuzní, rodiče, rozhodl se sám apod.). Následující otázka pro sportující respondenty se zabývá motivací ke sportování a faktory, které jsou pro respondenty významné z hlediska realizace sportu/sportování. Respondenti hodnotí na škále 1 (absolutně ne) až 7 (absolutně ano) z nabídky 28 možností (podotázek). Poslední oblast je zaměřena na zdraví respondentů, kde hodnotí nabídku 7 možností zdravotních obtíží, které zažívají v poslední době (během posledních měsíců), u každé možnosti na škále nikdy – zřídka – občas – často. V závěru je nabídnuto 5 výroků, které charakterizují úroveň spokojenosti se životem. Respondenti opět volí odpověď na škále 1 (naprosto nesouhlasím) až 7 (zcela souhlasím). Nabídka je formulována např. „zatím jsem dostal to, co jsem od života čekal“, „kdybych mohl život prožít znovu, prakticky bych nic nezměnil“, apod.

Pro finální zpracování dat byly zvoleny pouze ty části dotazníku, které se bezprostředně vztahovaly k výše vymezeným oblastem daného pilotního výzkumného šetření. Posouzení etiky pilotního výzkumného šetření proběhlo v rámci interního řízení na pracovišti žadatelů při procesu schvalování projektu, v souladu s platnou normou PdF-B-23/07 č. 2006006 (schváleno pod číslem 2026006). Byla garantována anonymita a dobrovolnost účasti bez nároku na finanční odměnu či jiné benefity pro respondenty. Proškolení administrátoři, členové realizačního týmu projektu, seznámili respondenty s terminologií užívanou v dotazníku a se způsobem vyznačení odpovědí. Dotazy respondentů týkající se daného výzkumného šetření byly zodpovězeny. Pro finální zpracování byla data přepsána členem realizačního týmu do komplexní tabulky v programu Excel.

Statistické zpracování dat

Data byla vyjádřena frekvenčním výskytem odpovědí a procenty, dále dle charakteru dat průměrem a výběrovou směrodatnou odchylkou, popř. hodnotou modusu. Ke zjištění síly a směru vztahu mezi proměnnými, které souvisely se stanovenými výzkumnými oblastmi, byl vzhledem k charakteru získaných dat užit Pearsonův korelační koeficient a hladina významnosti byla stanovena $p \leq 0,05$. V rámci daného výzkumného šetření jsme zjišťovali, které faktory jsou u budoucích učitelů významné pro realizaci pohybově aktivního životního stylu, jaké důvody vedou k nesportování a zda souvisí aktuální zdravotní problémy s jejich inaktivním životním stylem v průběhu studia. Konkrétně jsme se zabývali následujícími vztahy:

1. Se kterými proměnnými koreluje názor nesportujících respondentů, že sportování není důležité?
2. Které proměnné pozitivně vykazují pozitivní vztah s frekvencí začleňování pohybových aktivit do životního stylu?
3. Se kterými proměnnými pozitivně koreluje vyjádření spokojenosti respondentů s infrastrukturou pro sportování?
4. Jaký je vztah mezi výskytem zdravotních problémů a sportováním respondentů?

Data byla zpracována pomocí softwaru STATISTIKA 14.0.0.

Výsledky

Z celkového počtu 153 sledovaných osob má 100 % z nich ve svém studijním programu zařazeny předměty z oblasti tělesné výchovy, která je v daných studijních programech povinným předmětem.

V pracovních dnech má většina respondentů (72 %) v průměru denně poměrně dostatek volného času ($3,44 \pm 1,43$ hod·den⁻¹) (Obrázek 1). Čtvrtina z nich (25 %) dokonce uvádí 5–8 hod·den⁻¹, a pouze 6 % nemá v pracovních dnech vůbec volný čas nebo jen jednu hodinu denně. Z celkového počtu 76 % respondentů nesleduje v tyto dny televizi vůbec nebo jen 1 hodinu denně. Naopak čas trávený surfováním na internetu s využitím PC, mobilního telefonu nebo tabletu je $3,15 \pm 1,4$ hod·den⁻¹. V této části dotazníku bylo získáno pouze 148 odpovědí a z nich 74 % respondentů uvádí průměrnou dobu surfování na internetu, buď v rozsahu 2–4 hod·den⁻¹ a 16 % dokonce uvádí 5–8 hod·den⁻¹. Ve výzkumných šetřeních často uváděné

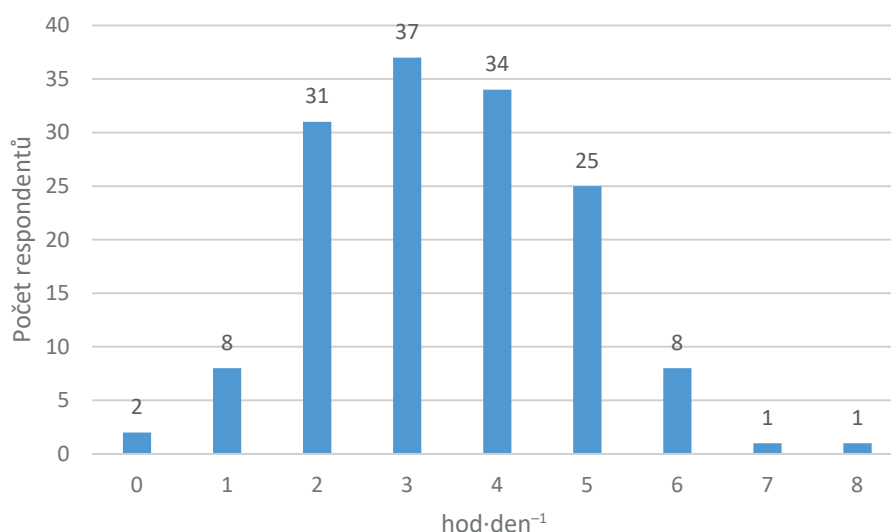
„sledování televize“ pravděpodobně není tedy u této věkové kategorie tak atraktivní ($0,82 \pm 1,1$ hod·den⁻¹).

Ve víkendových dnech narůstá volný čas ($5,8 \pm 1,43$ hod·den⁻¹). Více než 5 hod·den⁻¹ vykazuje 72 % respondentů a 2 % uvádějí 0–1 hod·den⁻¹. Sledování televize se většina respondentů (73 %) nevěnuje, čas trávený surfováním na internetu je vyšší než v pracovních dnech ($4,1 \pm 1,65$ hod·den⁻¹). Z celkového počtu se 33 % daného výzkumného souboru zabývá touto činností 5–8 hod·den⁻¹. Studium v učebnách tráví respondenti v průměru $4,51 \pm 1,97$ hod·den⁻¹ v pracovním týdnu, z nich 58 % uvádí 5–8 hod·den⁻¹, mimo učebny probíhá studium v průběhu $1,96 \pm 1,2$ hod·den⁻¹. Ve dnech víkendu se průměrná doba studia mimo učebny pohybuje v průměru $2,25 \pm 1,52$ hod·den⁻¹. Z celkového počtu uvádí více než třetina respondentů (38 %) čas studia mimo učebny 4–6 hod·den⁻¹.

Respondenti z daného výzkumného souboru uvádějí v pracovních dnech aktivity obvykle klasifikované jako aktivity s nízkou fyzickou zátěží (domácí práce, úklid, praní, udržování čistoty oděvů a obuvi, přípravu jídla apod.) v rozsahu $1,71 \pm 1,02$ hod·den⁻¹. Celkem 72 % respondentů z výzkumného souboru se během pracovního týdne také věnuje nakupování (průměrně $1,2 \pm 0,67$ hod·den⁻¹) a 76 % navštěvuje různé kulturní akce (divadlo, kino, výstavy, vernisáže apod.), a to většinou v rozsahu 1–3 hod·den⁻¹. K neaktivnímu „sportování“ – tzv. „fandění“ inklinuje celkem 9 % respondentů zúčastněných v tomto výzkumném šetření (8 % dokonce 1–2 hod·den⁻¹). Ve dnech víkendu tvoří výše uváděné domácí práce v rozsahu 1–3 hod·den⁻¹ náplň volného času u 73 % zúčastněných než v pracovních dnech, ale téměř u třetiny respondentů z výzkumného souboru (28 %) se počet vykazovaných hodin zvyšuje

Obrázek 1

Volný čas studujících (hod·den⁻¹) ($n = 148$)



Poznámka. Průměrná doba volného času studujících (hod·den⁻¹).

na 4–5 hod·den⁻¹. Průměrná doba věnovaná domácím pracím o víkendu se zvýšila na $2,88 \pm 1,44$ hod·den⁻¹.

V návštěvnosti kulturních akcí není oproti pracovním dnům téměř rozdíl – o víkendu se jim věnuje v rozsahu 1–3 hod·den⁻¹ téměř stejný počet osob (77 %). Čas věnovaný nakupování ($1,21 \pm 0,90$ hod·den⁻¹) se o víkendu snižuje (72 % v rozsahu 1–2 hod·den⁻¹). Tzv. „fandění“ v rozsahu 1–2 hod·den⁻¹ se o víkendu věnuje vyšší procento sledovaných osob (12 %).

Čas věnovaný vlastnímu zdraví je monitorován otázkami z oblasti péče o zdraví (využití sauny, masáže, koupele, rekreační plavání apod.) a z oblasti sportování. Péči o zdraví se věnuje většina respondentů především o víkendu ($1,50 \pm 1,15$ hod·den⁻¹) než v pracovních dnech ($1,15 \pm 1,01$ hod·den⁻¹). Většina z nich této činnosti věnuje 1–3 hodiny, a to jak v pracovních dnech (67 %), tak o víkendu (72 %).

Část respondentů tráví volný čas v práci (dotazníkem není rozlišena fyzická náročnost). V pracovní dny třetina z nich (30 %) pracuje 2–4 hod·den⁻¹ a 8 % 6–8 hod·den⁻¹. O víkendu již 33 % uvádí práci 6–8 hod·den⁻¹ a 18 % 2–4 hod·den⁻¹. Celkem 67 % zúčastněných nalezne čas na 1–2 hod·den⁻¹ na sportování v pracovních dnech (byla uváděna pohybová aktivita mimo hodiny školní tělesné výchovy, která trvala více než půl hodiny) a 54 % dotázaných i o víkendových dnech. Průměrný čas věnovaný sportování v pracovních dnech ($1,43 \pm 1,1$ hod·den⁻¹) je u respondentů téměř totožný s časem ve víkendových dnech ($1,88 \pm 1,39$ hod·den⁻¹). Téměř pětina z celkového počtu respondentů v pracovních dnech nesportuje (19 %), a o víkendu tomu není jinak (17 %). Celkem 87 % respondentů uvádí možnost sportování více než 0,5 hodiny/den⁻¹ v pracovních dnech, mimo hodiny tělesné výchovy realizované povinně v rámci studovaného oboru. Z celkového počtu respondentů 13 % tento dotaz zodpovědělo negativně.

Nesportující respondenti považují za příčinu nízkého objemu pohybové aktivity ve svém denním režimu především nedostatek času (průměr $4,37 \pm 1,83$ hod·den⁻¹; $\hat{x}=5$), kdy 50 % z nich přidělilo této možnosti 5–7 bodů na sedmibodové škále. Náročnost studia (průměr $3,99 \pm 1,58$ hod·den⁻¹; $\hat{x}=5$) uvedlo 42 % osob. Infrastrukturu pro pohybové aktivity v daném místě považují respondenti 80 % odpovědí (hodnocení 1–3) za vyhovující (průměr $2,51 \pm 1,58$ hod·den⁻¹; $\hat{x}=1$). Spokojenost s infrastrukturou pro sportování souvisí s pestrostí nabídky možností pro sportování ($r_p=0,56$), a také s kvalitou sportovišť ($r_p=0,81$). Požadavek na kvalitu sportoviště vykazuje silný vztah s možností být s přáteli ($r_p=0,80$). Nedostatek sportovního vybavení pocítuje 11 % respondentů (průměr $2,38 \pm 1,35$ hod·den⁻¹; $\hat{x}=2$). Zdravotní stav není překážkou pro 83 % z nich (převaha hodnocení 1–3; $\hat{x}=1$). Z celkového počtu 11 % respondentů nyní, v průběhu studia, uvádí, že jejich

zdravotní stav jim sportování neumožňuje. Rodinné okolnosti nejsou při rozhodování o sportování u daného souboru podstatné ($\hat{x}=1$), 70 % hodnocení tuto skutečnost potvrzuje. Z dalších významných faktorů, které brání v začlenění sportování do denního režimu respondentů je únava, kterou uvádí 74 % ($\hat{x}=5$), ale pětina respondentů (21 %) zvolila na škále 1–7 nejvyšší stupeň (7). Z celkového počtu respondentů 60 % konstatuje nízkou motivaci ke sportování ($\hat{x}=5$ na škále 1–7) pětina z nich (20 %) se s tímto názorem zcela ztotožňuje. Celkem 74 % respondentů považuje začlenění sportování do denního režimu za důležité (hodnocení 1–2) ($\hat{x}=1$). Sportování nepovažuje za důležité 13 % respondentů (hodnocení 5–7). Tento důvod vykazuje vysoký stupeň závislosti ($r=0,78$) s uváděním rodinných okolností jako příčiny nesportování, ale také střední závislost uváděním nedostatku kamarádů/společníků pro sportování ($r_p=0,56$) a nízkou motivací ($r_p=0,49$). Respondenti uvádějící nízkou motivaci ke sportování uvádějí také nedostatek společníků/kamarádů pro tyto aktivity ($r_p=0,79$), nedostatek financí ($r_p=0,60$) a únavu ($r_p=0,67$). Střední síla byla nalezena i ve vztahu k náročnosti studia ($r_p=0,46$).

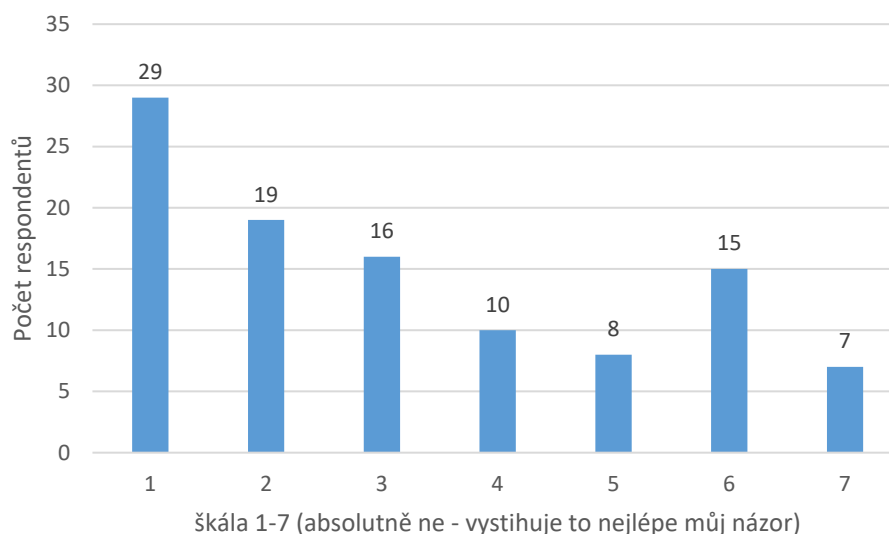
Přestože v rámci celkové anamnézy respondenti výrazněji neoznačili své rodinné prostředí jako prostředí s nedostatkem financí (hodnocení 1–5; $\hat{x}=3$; na škále 1–7), vyjadřují v konkrétní otázce jako jeden z důvodů nesportování nedostatek peněz (39 % uvedlo hodnocení 4–7 na škále 1–7), ale je zde vysoká variabilita dat (Obrázek 2). Podobně u dalšího důvodu pro nesportování (málo kamarádů/společníků pro sportování) je sice hodnota $\hat{x}=3$, ale 46 % pocítuje tento nedostatek za příčinu vlastního nesportování (Obrázek 3). I zde pozorujeme vysokou variabilitu dat.

Respondenti uváděli nejčastěji frekvenci sportování 1–2krát týdně (48 %; $\hat{x}=3$), ale 35 % sportujících uvádí frekvenci 3–4krát týdně. Z jejich celkového počtu 13 % realizuje pohybové aktivity 3krát měsíčně nebo méně. 42 % respondentů se věnuje sportování 11 let a 34 % 3–6 let. S vyšší frekvencí začleňování pohybových aktivit do životního stylu souvisí jejich časové možnosti ($r_p=0,47$), odpovídající sportovní vybavení pro danou pohybovou aktivitu ($r_p=0,45$), rodinné okolnosti ($r_p=0,47$) a dostatek financí ($r_p=0,44$). Středně silný vztah byl zjištěn také u nutnosti kamarádů/společníků, se kterými lze dané sportování provozovat.

Největší vliv v začátcích sportování měli na respondenty jejich přátelé (74 %; $\hat{x}=3$). Pro 63 % respondentů je důležité být s ostatními lidmi a pohybové aktivity považují za velmi vhodnou příležitost ($\hat{x}=6$). Společnost přátel při sportování považuje za důležitou 72 % respondentů (hodnocení 5–7; $\hat{x}=7$), i když podle svého názoru nejsou zrovna motivátorem pro sportování (10 % hodnocení 4–7 bodů; $\hat{x}=1$). Pohybové aktivity považuje 37 % zúčastněných za možnost k seznámení,

Obrázek 2

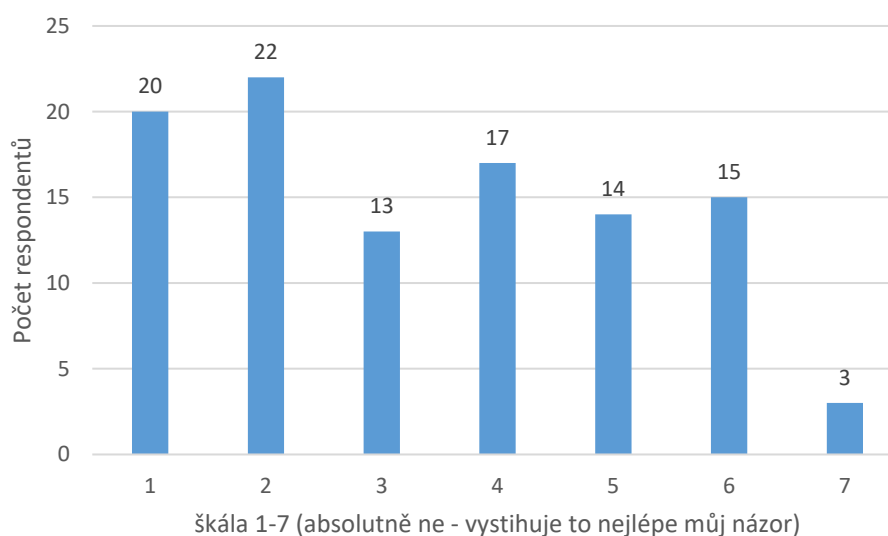
Nedostatek peněz jako důvod k nesportování – frekvenční výskyt odpovědí (n = 104)



Poznámka. Škála odpovědí na stupnici 1–7, kde 1 představuje výraz „absolutně ne“ a 7 představuje výraz „vystihuje to nejlépe můj názor“

Obrázek 3

Nedostatek společníků/kamarádů jako důvod pro nesportování – frekvenční výskyt odpovědí (n = 104)



Poznámka. Škála odpovědí na stupnici 1–7, kde 1 představuje výraz „absolutně ne“ a 7 představuje výraz „vystihuje to nejlépe můj názor“

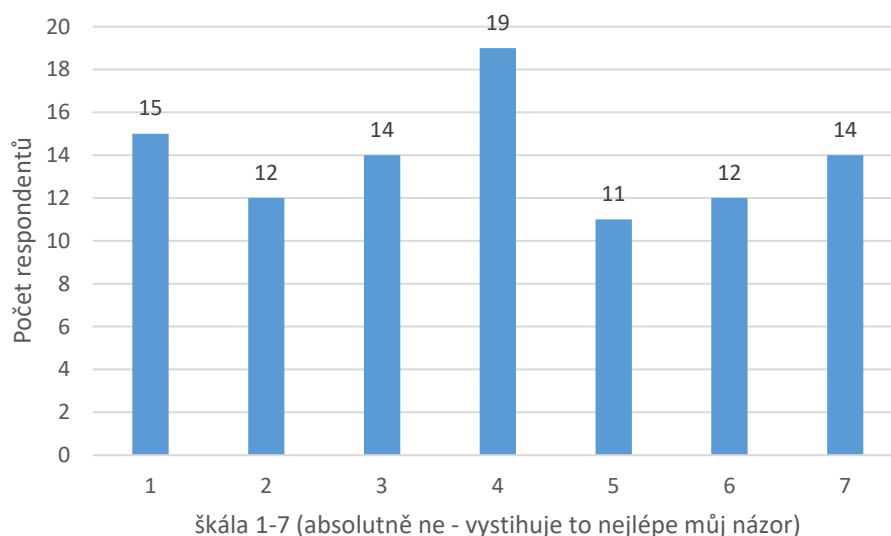
i když odpovědi vykazují vysokou variabilitu dat (Obrázek 4).

Celkem 60 % respondentů je rádo ve společnosti sportujících lidí (hodnocení 5–7; $\hat{x}=6$), ale necítí potřebu být stejní jako ostatní (hodnocení 1–2; 72 %; $\hat{x}=1$). Nesportují kvůli pocitu nízké atraktivity (52 % hodnocení 1–2; $\hat{x}=1$), i když v odpovědích na tuto otázku je vysoká variabilita odpovědí (Obrázek 5).

Většina respondentů považuje realizaci sportování za prostředek k osobnímu růstu. Chtějí se zlepšit ve „svém“ sportu (82 % hodnotí 5–7; $\hat{x}=6$), udržet (75 % hodnocení 5–7; $\hat{x}=7$) nebo i zlepšit své dovednosti (90 % hodnocení 5–7; $\hat{x}=7$). Za fyzickou výzvu považuje sportování 70 % respondentů (hodnocení 5–7; $\hat{x}=6$) a 89 % uvádí, že při sportování chtějí získat nové dovednosti (hodnocení 5–7; $\hat{x}=7$).

Obrázek 4

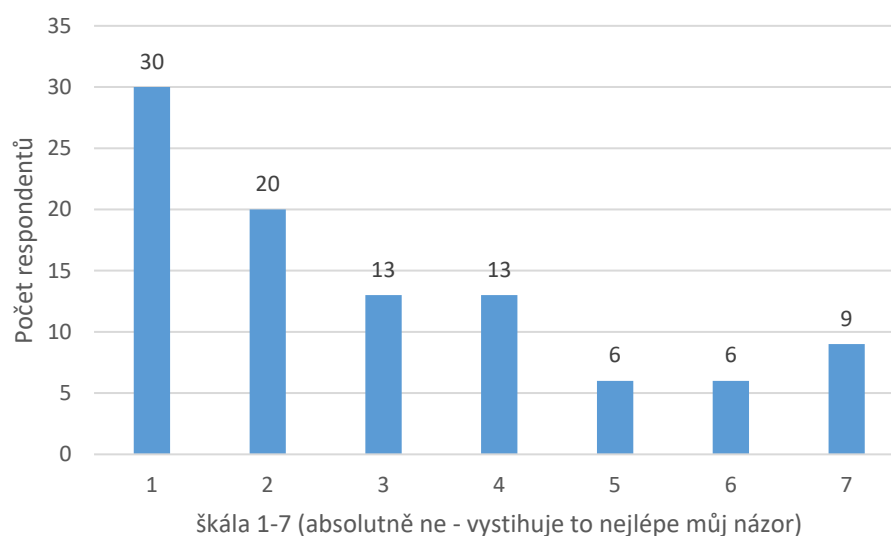
Sportování jako příležitost k seznámení se s ostatními lidmi – frekvenční výskyt odpovědí (n = 104)



Poznámka. Škála odpovědí na stupnici 1–7, kde 1 představuje výraz „absolutně ne“ a 7 představuje výraz „vystihuje to nejlépe můj názor“

Obrázek 5

Sportování a obava o ztrátu atraktivity – frekvenční výskyt odpovědí (n = 104)



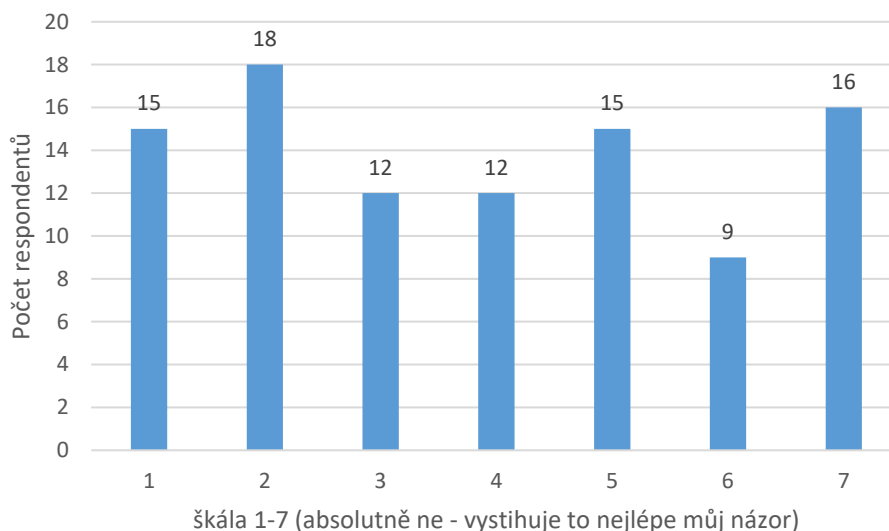
Poznámka. Škála odpovědí na stupnici 1–7, kde 1 představuje výraz „absolutně ne“ a 7 představuje výraz „vystihuje to nejlépe můj názor“ v odpovědi na otázku: Kdybych nedělal/a žádný sport, byl/a bych méně atraktivní.

Pro 91 % sportujících respondentů je důvodem pro sportování pocit štěstí (hodnocení 5–7; $\hat{x}=7$). Většina vidí ve sportování příležitost ke zlepšení celkové vytrvalosti (63 %; $\hat{x}=6$), navýšení svalové hmoty (70 %; $\hat{x}=6$), popř. zlepšení vzhledu (71 %; $\hat{x}=7$). Vysoká variabilita odpovědí se vyskytuje v názorech na možnost zhubnutí nebo zlepšení body image prostřednictvím sportování (Obrázek 6 a 7). Z celkového počtu

respondentů 91 % využívá sportování pro udržení pohody (hodnocení 5–7, $\hat{x}=7$), pro podporu fyzické a psychické kondice, odolnosti vůči stresu i kvalitní regeneraci sil (86 %; hodnocení 5–7; $\hat{x}=7$). Celkem 81 % respondentů považuje sportování za zdroj energie (hodnocení 5–7; $\hat{x}=7$). Sportování také přináší pocit štěstí (92 % hodnocení 5–7; $\hat{x}=6$), zábavu (83 %

Obrázek 6

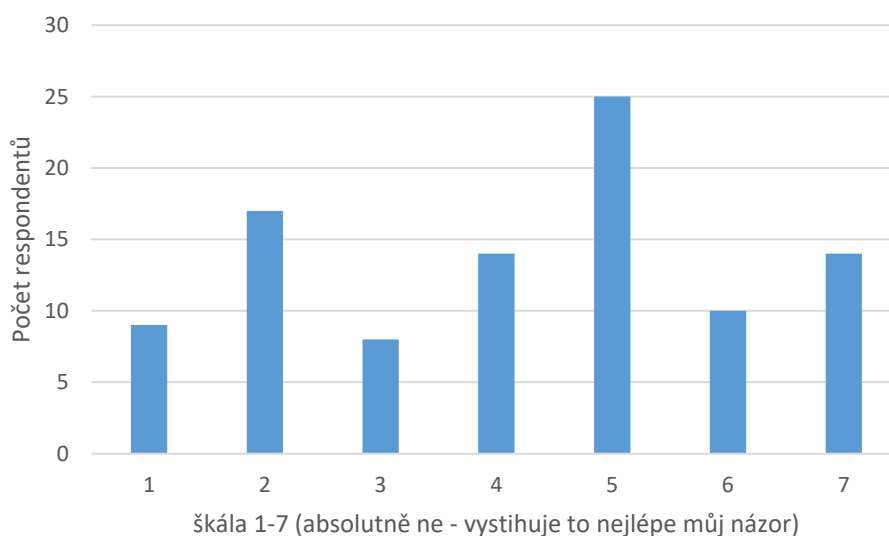
Sportování v souvislosti s hubnutím a snahou o atraktivitu pro ostatní – frekvenční výskyt odpovědí (n = 104)



Poznámka. Škála odpovědí na stupnici 1–7, kde 1 představuje výraz „absolutně ne“ a 7 představuje výraz „vystihuje to nejlépe můj názor“ v odpovědi na otázku: Chci zhubnout a stát se pro ostatní zajímavější.

Obrázek 7

Sportování v souvislosti se snahou o zlepšení body image – frekvenční výskyt (n = 104)



Poznámka. Škála odpovědí na stupnici 1–7, kde 1 představuje výraz „absolutně ne“ a 7 představuje výraz „vystihuje to nejlépe můj názor“ v odpovědi na otázku: Chci zlepšit svůj body image.

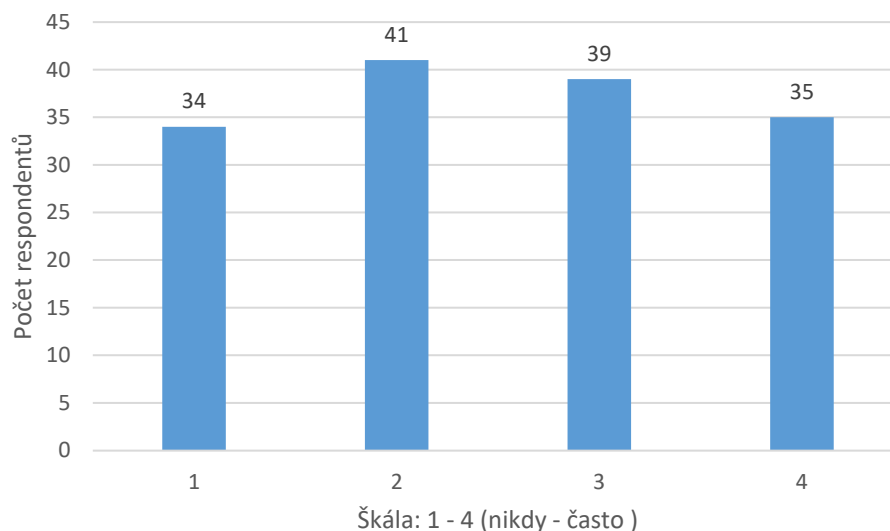
hodnocení 5–7; $\hat{x}=7$) a dokonce i inspiraci (68 % hodnocení 5–7; $\hat{x}=6$).

Aktuální zdravotní stav respondentů vyjadřují odpovědi týkající se konkrétních zdravotních problémů, které se vyskytly během několika posledních měsíců. Více než polovina respondentů uvádí bolesti hlavy (54 % hodnocení 3–4; $\hat{x}=3$) a 66 % dotazovaných trpí bolestmi zad (hodnocení 3–4; $\hat{x}=4$). Vysoká variabilita

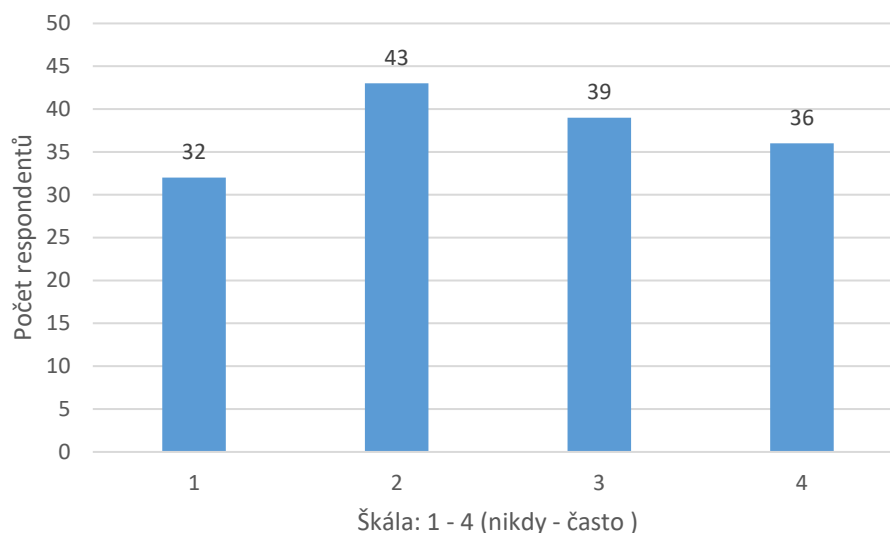
odpovědí je u hodnocení nespavosti (Obrázek 8). Uvádí ji 100 % studujících. U 87 % respondentů se vyskytují pocity slabosti a únava (hodnocení 3–4; $\hat{x}=4$), problémy s trávením pociťuje téměř 100 % osob (hodnocení 1–4; $\hat{x}=2$) (Obrázek 9). Občasným průjemem způsobeným nervozitou trpí 22 % studujících (hodnocení 3–4; $\hat{x}=3$), nepravidelný tep nebo zrychlený tep se

Obrázek 8

Zdravotní obtíže: poruchy spánku – frekvenční výskyt odpovědí ($n = 149$)

**Obrázek 9**

Zdravotní obtíže: problémy s trávením nebo bolesti žaludku – frekvenční výskyt odpovědí ($n = 149$)



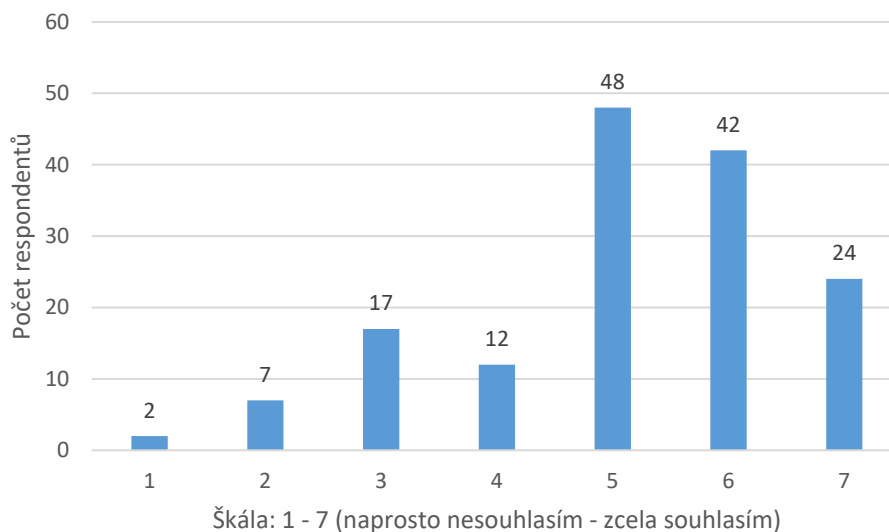
vyskytuje u 42 % dotazovaných osob (hodnocení 3–4; $\hat{x}=2$). U respondentů se ale vyskytují zdravotní problémy v závislosti na frekvenci sportování. Pozitivní středně silná korelace byla nalezena ve vztahu s bolestmi zad ($r_p=0,40$), s pocitem únavy a slabosti ($r_p=0,46$) a s průjmy způsobenými nervozitou ($r_p=0,50$).

Poslední oblast dotazování se zabývala spokojeností s vlastním životem. Spokojenost respondentů se svým životem je vyjádřena na škále 1–7 hodnotou $\hat{x}=5$, kterou uvedlo 32 % z nich. Většina respondentů (76 %)

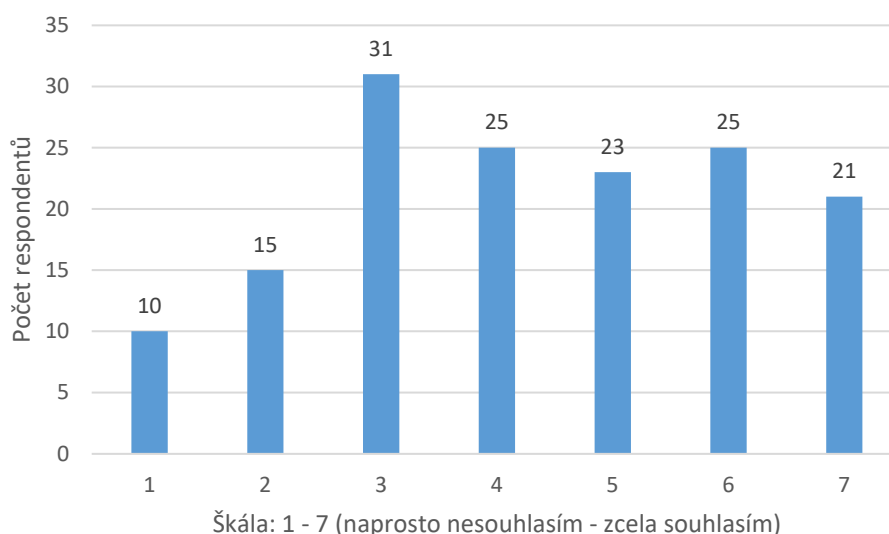
uvádí hodnotu 5–7 (Obrázek 10). U 60 % studujících převažuje názor, že se jejich život blíží ideálu (hodnocení 5–7; $\hat{x}=5$) a 70 % konstatuje vynikající životní podmínky (hodnocení 5–7; $\hat{x}=5$). Celkem 62 % dotazovaných si myslí, že zatím dostali od života to, co žádali (hodnocení 5–7; $\hat{x}=5$). Přesto respondenti uvádějí, že by chtěli něco ve svém dosud prožitém životě změnit (Obrázek 11).

Obrázek 10

Spokojenost respondenta s vlastním životem (obecně) – frekvenční výskyt odpovědí (n = 152)

**Obrázek 11**

Spokojenost respondenta s vlastním životem: názor na možnost změny dosud prožitého života – frekvenční výskyt odpovědí (n = 152)

**Diskuze**

Zjištěná data potvrzují globální trendy vysoké prevalence sedavého chování u vysokoškolské populace (Mikheienko et al., 2024; Rogowska et al., 2020; Thomas et al., 2019). Objem času stráveného na internetu (až 4,1 h denně) koresponduje s nálezy studie Popové-Koskarové (2024), které uvádějí nárůst digitálního trávení volného času na úkor pohybové aktivity. Naše výsledky jsou rovněž v souladu s litevskou studií (Vizbaraitė et al., 2019), kde respondenti tráví sezením výrazně více času než aktivním pohybem.

Významným zjištěním je paradox vnímání infrastruktury. Ačkoli 80 % respondentů hodnotí infrastrukturu pro PA jako vyhovující, uvádějí nedostatek času jako primární bariéru. Tento rozpor naznačuje, že problémem není absence příležitostí, ale schopnost managementu času a prioritizace PA v rámci náročného studia. Srovnání s daty Sigmundové et al. (2013) ukazuje na podobnou úroveň aktivity, kdy většina studentů sice plní základní objem PA, ale pouze malá část dosahuje optimálních doporučení pro zdraví.

Zjištěná data jasně ukazují na vysokou prevalenci sedavých činností v denním režimu budoucích

pedagogů, což je celosvětový trend u studentské populace (Petruzzello & Box, 2020; Rogowska et al., 2020). Přechod na tzv. „univerzitní život“ je kritickým obdobím, vyznačujícím se poklesem PA a nárůstem sedavého chování a rizikových zdravotních návyků (Olmedilla et al., 2016; Thomas et al., 2019). V kontextu budoucí profese učitele, kde se očekává podpora motorického vývoje a PA u žáků, je vysoký objem sedavého chování budoucích pedagogů závažným zjištěním.

Studenti si tedy sice uvědomují potřebu PA pro zdraví, ale tato snaha je mařena právě nedostatkem času (Awadalla et al., 2014; Martínez Benítez & Sauleda Martínez, 2020; Rogowska et al., 2020; Thomas et al., 2019).

Vysoká incidence psychosomatických obtíží (únava, bolesti zad, zrychlený tep) u budoucích učitelů potvrzuje závěry Mikheienka et al. (2024), kteří upozorňují na negativní vliv informačního stresu a psychické zátěže na zdraví studentů. Sociální složka wellbeingu se ukazuje jako klíčová; silná korelace mezi nízkou motivací a nedostatkem společníků naznačuje, že podpora PA by se měla orientovat na budování komunitních a skupinových aktivit. Většina studujících (91 %) využívá sportování pro udržení psychické pohody a pro podporu psychické kondice a odolnosti stresu (86 %). Sportování považují za zdroj energie (81 %) a přináší jim pocit štěstí (92 %) a zábavu (83 %). Tato zjištění odpovídají výsledkům, které ukazují, že pohybově aktivní studenti mají vyšší úroveň fyzického a emocionálního sebepojetí (Olmedilla et al., 2016).

Navzdory uvedeným zdravotním problémům a nedostatku motivace u části souboru, studující vykazují vysokou spokojenost se životem. Spokojenost se životem, která je klíčovou součástí wellbeingu, je charakterizována vysokými hodnoceními (76 % uvádí 5–7 bodů na sedmibodové škále). Většina studentů (62 %) má pocit, že dostali od života to, co žádali. To naznačuje, že i při existenci stresu a sedavého chování si tato populace udržuje pozitivní dlouhodobý pocit pohody, což tvoří základ pro wellbeing.

Vysokoškolská pracoviště Pedagogické fakulty mají zásadní roli. Měla by přispívat k vytváření možností pro účast na sportu během studia (Sivevska et al., 2022). Je nutné rozšířit a inovovat předměty z oblasti tělesné výchovy o aktuálně atraktivní pohybové dovednosti a zavádět nové metody výuky (např. „převrácená výuka“ – flipped learning), které mají potenciál zvýšit autonomní motivaci a snížit sedavé chování (Yip et al., 2023).

K limitům práce patří charakter daného pilotního šetření (má explorativní charakter), což je třeba při interpretaci výsledků zohlednit. Data byla získána prostřednictvím sebehodnotícího dotazníku, proto mohou být ovlivněna subjektivním zkreslením odpovědí. Korelační design zároveň neumožňuje vyvozovat

kauzální závěry. Je nutno při interpretaci výsledků zohlednit i následující metodologická omezení:

Charakter šetření: Studie má pilotní charakter s omezenou velikostí souboru ($n = 153$) z jedné fakulty, což limituje zobecnitelnost na celou populaci budoucích učitelů v ČR.

Validita: Použitý dotazník byl do českého prostředí převeden koordinátorem projektu (Univerzita v Debrecínu), nebyla však provedena hloubková validita a ověření reliability pro specifické české kulturní prostředí.

Genderová nevyváženost: V souboru drtivě převažují ženy (148) nad muži (5), což odráží realitu studijního oboru, ale znemožňuje hlubší komparaci dle pohlaví.

Missing data: Kolísání počtu odpovědí (např. $n = 148$ u volného času, $n = 104$ u bariér) je důsledkem deklarované dobrovolnosti, kdy respondenti mohli citlivé položky vynechat.

Závěry

Začlenění pohybových aktivit do životního stylu budoucích vyučujících na 1. stupni základních a speciálních škol je žádoucí vzhledem k náročnosti studia, a také s ohledem na převažující vyšší objem teoreticky zaměřených vzdělávacích předmětů u akademických studijních programů. Pohybově aktivní životní styl studujících lze zkvalitnit lepší informovaností o možnostech provozování pohybových aktivit v dané lokalitě, zvýšením finanční dostupnosti u širšího okruhu různých sportů, a také pestrostí jejich nabídky. Vysokoškolská pracoviště a jejich pedagogové se tak mohou podílet a spolupracovat na vytváření podmínek pro wellbeing studujících, ať už v oblasti budování pozitivních vztahů ve studijních kolektivech, podporou při jejich osobním růstu a rozvoji osobních dovedností a samozřejmě i prostřednictvím pomoci při jejich směřování ke zdravému, pohybově aktivnímu životnímu stylu. Budoucí učitelé 1. stupně základních a speciálních škol by měli být vzděláváni tak, aby se mohli po ukončení studia stát nositeli a podporovateli wellbeingu na svých pracovištích.

Současně však výsledky poskytují důležité východisko pro navazující komparativní, longitudinální a intervenční studie zaměřené na systematickou podporu pohybové aktivity a wellbeingu budoucích učitelů v rámci pregraduální přípravy. V rámci Strategie 2030+ je samozřejmě řešena i situace v oblasti pregraduální přípravy učitelů. Proto je jedna z implementačních karet ve Strategické linii 3 (Podpora pedagogických pracovníků) věnována reformě (jejich) pregraduální přípravy a v současné době v rámci daného implementačního období probíhají práce na Kompetenčním rámci absolventa a absolventky učitelství. Akademičtí pracovníci Katedry primární pedagogiky PdF UP v Olomouci se

na tvorbě těchto dokumentů aktivně podílí. Přínosem realizovaného pilotního výzkumného šetření tedy bezesporu je, že poskytuje první informace o životním stylu konkrétní skupiny studujících – budoucích učitelů 1. stupně základní školy, kteří by měli být v rámci daných studijních oborů již nyní připravováni na inovace v oblasti RVP ZV. Metodika využitá v rámci daného pilotního výzkumného šetření na podstatně větším počtu respondentů umožní podat validní informace o životním stylu studujících a může být podkladem pro 2. a 3. etapu implementace Strategie 2030+ (řešení konceptu systému dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků). Ze získaných dat lze identifikovat některé problémy této zkoumané skupiny (např. faktory inaktivního nebo pohybově aktivního životního stylu, rozvržení času v průběhu dne, sociálně-ekonomický status, zdravotní problémy apod.). Výzkumné šetření realizované na kompletním souboru studujících oborů zaměřených na primární vzdělávání na PdF UP v Olomouci tak umožní mj. vypracovat strategie, které bude možno aplikovat v rámci studia budoucích učitelů v oblastech týkajících se dílčích složek wellbeingu jako jednoho z předpokladů pro jejich kvalitní práci na primárním stupni škol v budoucnosti.

Dedikace

Tato studie vznikla jako součást projektu GFD_Pdf_2025_3 „Kompetence učitele 1. stupně základní školy v kontextu kurikulárního konstruktů primárního vzdělávání“.

Reference

- Awadalla, N. J., Aboelyazed, A. E., Hassanein, M. A., Khalil, S. N., Aftab, R., Gaballa, I. I., & Mahfouz, A. A. (2014). Assessment of physical inactivity and perceived barriers to physical activity among health college students, south-western Saudi Arabia. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 20(10), 596–604.
- Aziku, M., & Zhang, B. (2024). Systematic review of teacher well-being research during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1427979. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1427979>
- Dreer, B. (2023). On the outcomes of teacher wellbeing: A systematic review of research. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1205179. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205179>
- Hascher, T., Beltman, S., & Mansfield, C. F. (2021). Teacher wellbeing and resilience: Towards an integrative model. *Educational Research*, 63(8), 1–24. <https://doi.org/10.1080/00131881.2021.1980416>
- Martínez Benítez, J. E., & Sauleda Martínez, L. A. (2020). Motivation and resistance as predictors of sports practice expectations: A case study of the physical and sports activity students of the Central University of Ecuador (Motivaciones y resistencias, e imagen del profesorado de actividad física y deportiva). *Retos*, (38), 262–270. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74219>
- McCallum, F., Price, D., & Graham, A. (2017). *Teacher well-being: A review of the literature*. AIS NSW. <https://apo.org.au/sites/default/files/resource-files/2017-10/apo-nid201816.pdf>
- Mikheienko, O. I., Zhamardiy, V. O., Liannoi, Y. O., Donchenko, V. I., Momot, O. O., Sviertniev, O. A., & Butov, R. S. (2024). Dynamics of motivational and value attitude of students of the problem of health and a healthy lifestyle. *Acta Balneologica*, 66(3), 164–173. <https://doi.org/10.36740/ABal202403103>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2020). *Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+*. Autor. https://msmt.gov.cz/uploads/Brozura_S2030_online_CZ.pdf
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2022). *Plán podpory pohybu dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních a státní politiky školního a vysokoškolského sportu pro období 2024–2028*. Autor. https://msmt.gov.cz/uploads/Brozura_S2030_online_CZ.pdf
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2023). *Kompetenční rámec absolventa a absolventky učitelství*. Autor. https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2023/10/Kompetenční_ramec_absolventa_2023_10.pdf
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2023). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Autor. <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2023). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (revize 2023)*. Autor. <https://revize.rvp.cz/zv/pracovni-skupiny#typy-pracovnich-skupin>
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (2024). *Tvoje zdraví, tvůj názor! Příručka k účasti dětí na rozhodování o svém zdraví*. Autor. https://mzd.gov.cz/wp-content/uploads/2025/09/prirucka-pro-deti_Tvoje-zdravi-tvuj-nazor.pdf
- Olmedilla, A., Ortega Toro, E., & Abenza, L. (2016). Self-concept, sport, and physical activity practice in university students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(4), 415–425. <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.114.02>
- Petruzzello, S. J., & Box, A. G. (2020). The kids are alright—right? Physical activity and mental health in college students. *Kinesiology Review*, 9(4), 279–286. <https://doi.org/10.1123/kr.2020-0039>
- Popova-Koskarova, R. (2024). The importance of physical education in the context of functional use of the students' leisure. *Research in Physical Education, Sport and Health*, 13(2), 110–113.
- Rogowska, Aleksandra M., Kuśnierz, C., & Павлова, Ю. (2020). Healthy behavior of physical education university students. *Health Problems of Civilization*, 14(4), 247–255. <https://doi.org/10.5114/hpc.2020.96392>
- Schramme, T. (2023). Health as complete well-being: The WHO definition and beyond. *Public Health Ethics*, 16(3), 210–218. <https://doi.org/10.1093/phe/phad017>
- Sigmundová, D., Chmelík, F., Sigmund, E., Feltlová, D., & Frömel, K. (2013). Physical activity in the lifestyle of Czech university students: Meeting health recommendations. *European Journal of Sport Science*, 13(6), 744–750. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.776638>
- Sivevska, D., Popeska, B., Grerorc, J., & Ignatov, G. (2022). Leisure time sport activities among students at teaching faculties across three countries. (*APES*) *Activities in physical education and sport, International Journal of Scientific and Professional issues in Physical Education and Sport*, 12(2), 41–47. <https://eprints.ugd.edu.mk/id/eprint/32381>

- Thomas, A. M., Beaudry, K. M., Gammage, K. L., Klentrou, P., & Josse, A. R. (2019). Physical activity, sport participation, and perceived barriers to engagement in first-year Canadian university students. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(6), 437–446. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0198>
- Vizbaraitė, D., Kleivaitė, J., & Mickevičius, V. (2019). Gender differences related to lifestyle behaviour of university students. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 2(113). <https://doi.org/10.33607/bjshs.v2i113.786>
- World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*. WHO. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- World Health Organization. (1998). *Health for all in the twenty-first century*. WHO. https://applications.emro.who.int/docs/em_rc44_10_annex_en.pdf
- World Health Organization. (2024). *Everyday actions for better health – WHO recommendations*. WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- Yip, P. K., Cheng, L., & Cheung, P. (2023). The association of children's motivation and physical activity levels with flipped learning during physical education lessons. *European Physical Education Review*, 29(4), 601–618. <https://doi.org/10.1177/1356336x231170990>

Wellbeing in the lifestyle of future primary school teachers

Background: Motivation for a physically active lifestyle is an important psychological variable. It is a prerequisite for planning and implementing positive changes. In the context of the Strategy 2030+ document, the importance of well-being in the educational process, and the role of teachers in supporting students during compulsory schooling. This study focuses on exploring certain aspects of the lifestyle of future primary school teachers in the Czech Republic during their studies at the Faculty of Education at Palacký University in Olomouc. **Objective:** The pilot survey aimed to identify the factors that are important to the respondents—future primary school teachers—in incorporating physical activities into their daily routines. We investigated which factors are significant for future teachers in leading a physically active lifestyle, what reasons lead them to avoid physical activity, and whether their current health problems are related to their sedentary lifestyle during their studies. **Methods:** The data obtained from the questionnaire survey were analyzed using basic descriptive statistics. Pearson's correlation coefficient was used to determine the strength and direction of the relationship between the variables. **Results:** A pilot survey revealed that free time is predominantly sedentary, with a high average of internet surfing (3.15 to 4.1 hours per day). Although 67% of students find time for physical activity on weekdays, almost a fifth (19%) do not exercise on weekdays. The main obstacles include lack of time, demanding studies, lack of companions or physical activities, and low motivation (reported by 60% of respondents). Most respondents (74%) consider the integration of physical activities into their lives to be important. The overall life satisfaction of respondents is high (76%). **Conclusion:** Given the demanding nature of the study program, it is desirable to incorporate physical activities into the lifestyle of future teachers of primary and special schools, with universities supporting their wellbeing.

Keywords: wellbeing; teachers; 1st grade; elementary school