



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

**Analýza využití pohybových aktivit při
utváření body image u posluchačů programu
Tělesná výchova a sport PF JU**

Vypracovala: **Kamila Chrtová**

Vedoucí práce: **PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.**

České Budějovice, 2020



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

**Analysis of the use of physical activities in
body image formation for the students of
physical education PF JU**

Author: **Kamila Chrtová**

Supervisor: **PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.**

České Budějovice, 2020

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Analýza využití pohybových aktivit při utváření body image u posluchačů programu Tělesná výchova a sport PF JU

Jméno a příjmení autora: Kamila Chrtová

Studijní obor: VKZu - AJu

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2020

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá analýzou využití pohybových aktivit v kontextu s tělesným sebepojetím u posluchačů oboru Tělesná výchova a sport na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. V analytické části je provedena obsahová analýza odborných publikací vztahujících se ke zvolenému tématu a vytvořen ucelený kompilát. V syntetické části jsou předložena a vyhodnocena získaná data pomocí standardizovaného dotazníku PSDQ. Šetření se zúčastnilo 40 respondentů, 29 mužů a 11 žen ve věkovém rozpětí 20 – 25 let. 100 % dotazovaných je spokojeno s vlastním body image. Téměř 50 % dotazovaných preferuje v souvislosti s tělesným sebepojetím fitness aktivity.

Klíčová slova: Body image, sebepojetí, sebepoznání, řeč těla, postava, sport

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: Analysis of the use of physical activities in body image formation for the students of physical education PF JU

Author's first name and surname: Kamila Chrtová

Field of study: VKZu - AJu

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract:

The bachelor's thesis deals with the analysis of the use of physical activities in the context of physical self-concept of students of Physical Education and Sport at the Faculty of Education, University of South Bohemia. In the analytical part, a content analysis of professional publications related to the selected topic, is performed and a comprehensive compilation is created. In the synthetic part, the obtained data are presented and evaluated by standardized PSDQ questionnaire. The survey was attended by 40 respondents, 29 men and 11 women in the age range of 20-25 years. 100% of respondents are satisfied with their own body image. Almost 50 % of respondents prefer fitness activities in connection with the body's self-concept.

Key words: Body image, self-concept, self-knowledge, body language, figure, sport

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

22. 5. 2020

Poděkování

Děkuji panu doc. PaedDr. Vladislavovi Kukačkovi, Ph.D. za zapůjčení materiálů a poskytnutí potřebných informací. Dále studentům Katedry tělesné výchovy a sportu PF JU, kteří mi poskytli informace formou vyplnění dotazníku a především děkuji vedoucí mé bakalářské práce paní PhDr. Vlastě Kursové, Ph.D. za skvělý přístup a pomoc při práci na mé bakalářské práci.

Obsah

1	ÚVOD.....	6
2	METODOLOGIE.....	8
2.1	Cíl, úkoly a předmět práce	8
2.1.1	Cíl.....	8
2.1.2	Úkoly práce	8
2.1.3	Předmět práce.....	8
2.1.4	Odborné otázky.....	8
2.2	Použité metody práce	8
3	ANALYTICKÁ ČÁST PRÁCE.....	10
3.1	Sebepojetí	10
3.1.1	Co o nás může vypovědět naše tělo.....	12
3.2	Tělesné proporce	13
3.2.1	Dědičnost	13
3.2.2	Vliv prostředí.....	15
3.2.3	Tělesné proporce a jejich měření.....	15
3.2.4	Správné držení těla.....	17
3.3	Historie péče o tělo	17
3.4	Pohyb jako nástroj.....	19
3.4.1	Pohybové schopnosti a dovednosti	20
3.4.2	Pohybová aktivita	21
3.4.3	Trénink	21
3.5	Výživa	23
3.5.1	Speciální úprava při sportovním tréninku.....	23
3.6	Přístup školství k pohybu a zdraví.....	24
3.6.1	Projekty podpory zdraví	24
4	SYNTETICKÁ ČÁST PRÁCE	24
4.1.1	Forma šetření	25
4.1.2	Celková shromážděná data všech respondentů	26
4.1.3	Celková shromážděná data všech žen	33
4.1.4	Celková shromážděná data všech mužů	40
4.1.5	Volnočasové aktivity	46
5	Závěr.....	48
6	Referenční seznam literatury	50
7	Přílohy	51

1 ÚVOD

Na světě není jediný objekt, který by byl střeženější, krásnější či uznávanější než naše vlastní tělo. Vždyť tělo je to nejcennější, co máme. Nejen že jde o pevnou schránku našich orgánů, ale slouží i jako nástroj k práci a celkově se jedná o spojovník mezi naším nitrem a okolním světem.

Má bakalářská práce se zabývá využitím pohybových aktivit při utváření body image. Zaměřuji se výhradně na studenty oboru Tělesná výchova a sport Pedagogické fakulty na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, kteří pohybové aktivity využívají ve svém běžném životě. Sběr dat proběhl formou standardizovaného dotazníku, který obdrželi studenti napříč všemi ročníky během akademického roku 2019/2020. Do průzkumu jsou zařazeni muži i ženy rozdílného věku, postavy, tělesné zdatnosti a fyzické kondice.

Sebepojetí jako takové je v posledních letech na vzestupu, za jednu z hlavních příčin můžeme považovat vzrůst zájmu o člověka jako takového a jeho bytí. Dříve bral člověk své tělo jako samozřejmost, jehož důležitost si uvědomoval zřídka kdy. Většinou tomu tak bylo při nemoci či zranění. V historii byla pod pojmem „maximální zdraví“ chápána maximální tělesná zdatnost. V dnešní době je tomu jinak. Člověk se o své tělo více stará, hýčká a dopřává mu větší péči, kterou si po právu zaslouží. O své tělo se zajímáme jak po stránce vizuální – zvýšené náklady na péči o tělo, kosmetiku, apod. Stejně tako jako po vnitřní stránce, kdy více investujeme do zdravé výživy a celkově se více staráme a zajímáme o to, jak se stravujeme v běžném životě. Ani pohybová aktivita nepřišla zkrátka, sice dle mého názoru se jí stále nevěnujeme tolik, kolik bychom měli, ale mnoho lidí si oblíbilo tzv. neorganizované sportovní aktivity, mezi které patří jogging, cyklistika, apod. Tyto všechny aspekty dávají dohromady zdravý životní styl.

Tělo nás reprezentuje, a proto tělesné sebepojetí je nedílnou součástí sebepojetí jako takového. Nicméně není jednotná čili univerzální teorie pojetí sebe samotného. Lidé jsou odlišní. Mají odlišné nároky na sebe i své tělo a to se odráží i v pojetí sebe sama. To, s čím může být spokojený jeden, může být pro někoho nepřekonatelný nárok a pro jiného zase již předem splněný úkol. Některé z věd

zkoumaly určité fragmenty tělesného sebepojetí (hodnocení vlastního těla, spokojenost s vlastním tělem, ohraničení těla, apod.), avšak v šetření celkového sebepojetí byla tělesná stránka opomíjena. V dnešní době, kdy se tělo stalo nástrojem ke spokojenému životu stejně tak jako součást masové kultury, módy, médií a dalších oblastí, prochází naše tělo renesancí.

Cílem mé bakalářské práce je zjištění, jak se k otázce tělesného sebepojetí staví studenti oboru Tělesná výchova a sport na Pedagogické fakultě Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích, pro které by měl být aktivní a zdravý životní styl součástí běžného života.

2 METODOLOGIE

2.1 Cíl, úkoly a předmět práce

2.1.1 Cíl

Cílem bakalářské práce je posouzení využití pohybových aktivit při utváření body image u studentů a posluchačů oboru Tělesná výchova a sport na Pedagogické fakultě Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích.

2.1.2 Úkoly práce

Úkolem je posouzení dat shromážděných z dotazníkového průzkumu napříč všemi ročníky oboru Tělesná výchova a sport Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích v akademickém roce 2019/2020. Zároveň jsme se zaměřili na průzkum odborných publikací, na základě kterých jsme vytvořili odborný kompilát jako doprovodný materiál k tomuto šetření.

2.1.3 Předmět práce

Předmětem našeho šetření bylo zjistit, jak studenti oboru Tělesná výchova a sport PF JU záměrně pracují se svým body image a jak vnímají sebe samu jako celek.

2.1.4 Odborné otázky

V práci jsme stanovili tyto odborné otázky:

1. Je více než 50 % dotazovaných studentů spokojeno se svými body image?
2. Je více než 50 % dotazovaných žen spokojeno se svými body image?
3. Je více než 50 % dotazovaných mužů spokojeno se svými body image?
4. Převažují při vytváření body image fitness aktivity?
5. Převažují při vytváření body image u mužů fitness aktivity?
6. Převažují při vytváření body image u žen fitness aktivity?

2.2 Použité metody práce

V analytické části jsme využili metodu obsahové analýzy. Tuto metodu lze definovat jako vyhodnocení a interpretaci čteného textu, tudíž zkoumání již napsaných

publikací na zadané téma a jemu podobné. V syntetické části jsme pro sběr a vyhodnocení dat využili standardizovaný dotazník PSDQ (Rychová, 2014). Zpracovaná data nám umožnila zodpovědět stanovené odborné otázky (viz kapitola 2.1.4, s. 10), vést přiměřenou diskusi a stanovit příslušné závěry.

3 ANALYTICKÁ ČÁST PRÁCE

3.1 Sebepojetí

Antropologie je vědou, která zkoumá člověka jako takového. Jedná se o filozofickou disciplínu, která má nejvšestrannější přístup k hodnocení lidského těla ze všech disciplín, které jsou nám známy. V antropologii jde převážně o vyobrazení jedince jako komplexu. Se všemi vlastnostmi a dovednostmi, dobrými i špatnými. Sebepojetí se dá pokládat za představu, kterou my máme o sobě samých. Dělí se na složku kognitivní, která zahrnuje sebezpoznání a sebedefinování. Dále na složku činnostně regulativní, ta se zabývá sebekontrolou, naším uplatněním, apod. Poslední složkou sebepojetí je složka emocionální, která zahrnuje vše, co se týká našich vnitřních emocí, pocitů, prožitků, apod. (Fialová, 2001).

Šrámková & Cakirpaloglu ve své odborné publikaci (2015, s. 96) uvádí: „ Fyzická atraktivita jedince je značně geograficky, kulturně a historicky podmíněna. Každá kultura si utváří vlastní kritéria atraktivity a nesoulad s nimi bývá často perzekuován, např. vyloučením nebo odmítáním. Člověk pak často svůj vzhled reguluje v souladu se společenskými stereotypy a se svými sociálními rolemi. Teorie říká, že první dojem o jiném člověku se formuje během prvních 120 sekund kontaktu.“

To, jak nás vidí druzí v kombinaci s tím, jak se vidíme my sami, tvoří dohromady sebepojetí. Tak jak vypadáme se i cítíme. Pokud se cítíme pozitivně ohledně naší image, má pozitivní vliv na naši psychiku a posiluje naše výkony. Negativní image, která spočívá v zanedbaném zevnějšku, špatné kondici či sebedoceňování, vede v mnoha případech ke zhoršení výsledků a v krajních případech i paranoie. Díky těmto poznatkům lze říci, že naše řeč těla o nás vypovídá více než z poloviny. Tvoří tak velmi důležitou složku komunikace s naším okolím. Díky řeči těla předáváme do okolí informace nejen o naší osobnosti, ale např. i o sexuální ochetě a mezilidských vztazích či agresi (Fialová, 2006).

Do kolize se ovšem dostává problém duše a těla. Zda-li je možné, aby jedinec byl současně fyzická bytost i duchovní subjekt. Za další neznámou lze pokládat fakt, či jsou tyto dvě stránky v souladu již od nepaměti nebo jaký je doopravdy vztah mezi nimi. Tyto otázky jsou součástí filozofie již po celá staletí. Většina se ale shoduje na těsném vztahu mezi inferioritou a exterioritou (Fialová, 2001).

Tělesné sebepojetí, v dnešní době nazýváno také jako body image, se bez pochyb považuje za jednu z hlavních složek sebepojetí jako takového. Jak v historii, tak i v dnešní době je body image brána jako cosi, co určuje ideál krásy. Tělesné sebepojetí určují tři základní faktory, kterými jsou vzhled, zdraví a tělesná zdatnost. Nejzákladnější z těchto faktorů je vzhled, kterému se přikládá největší rozsáhlost dle osobní důležitosti napříč všemi generacemi. Jsou do značné míry ovlivňovány kulturou a sociálním přístupem. Svým vzhledem na sebe upoutáváme pozornost, upozorňujeme na svou náladu, upozorňujeme na sebe samé. Je to tedy i jedna z komunikací, kterou jsme ve spojení s okolím. To, jak své tělo a vzhled prezentujeme, je čistě na nás. V dnešní době je vzhled v popředí, tudíž lidé investují mnoho finančních prostředků právě do úpravy zevnějšku a věcí, které nám náš vzhled dotváří. Svůj vzhled si hýčkají většinou mladí lidé a ti, kteří jsou si sami sebou nejistí. Pro tyto jedince je sebepojetí ve značné míře závislé na tom, co si o nich myslí druzí (Fialová, 2001; Fialová, 2006).

V mnohých případech ovlivňuje tento subjektivní názor na své vlastní sebepojetí i sexuální život. Je tomu tak zejména u žen, kdy jejich ideál krásy záleží na požadavcích partnera. Tímto se snaží podpořit sexuální spokojenost a funkčnost stávajícího vztahu (Šrámková & Cakirpaloglu, 2015).

Držení těla je ukazatelem zdravotního stavu a také přispívá hojně k celkovému vzhledu. Např. handicap křivé páteře není příliš lichotivým. Bolesti zad jako takové jsou nyní u zhruba 80 – 90 % populace. Držení těla můžeme spojovat i se společenským statutem jednotlivců, které tak mohou poukázat na svoje přednosti, či momentální stav. Jednotlivci, kteří si sebou nejsou zcela jistí, většinou zauímají krčící polohu s pažemi těsně u těla, naopak sebejistí lidé zauímají velký prostor (Fialová, 2006).

Chůze je základním pohybem člověka a stejně tak jako držení těla vypovídá mnohé o statutu, či osobnosti (Fialová, 2006).

Rozložení hmotnosti těla a výška jsou ukazatelem postavy, kterou člověk může do značné míry ovlivnit, ale v některých případech se můžeme setkat s genetickou predispozicí, se kterou jedinci nezmůžou nic. Postava je jedním s důležitých faktorů, které ovlivní první dojem druhých (Fialová, 2006).

Pro první dojem je důležitý i výraz obličeje, který určuje, co si o nás druzí pomyslí. U některých jedinců může mimika obličeje prozradit, co právě prožívají.

Nemůžeme jí brát ale jako klíčovou v širokém spektru. Je velmi individuální. Stejně gesto, ale jiný význam u každého z nás (Fialová, 2006).

Jedním z největších pomocníků při udržování pozitivní body image je oblečení, které nejen že chrání to nejcennější, naše tělo, před zimou, ale i udává náš styl, potažmo naše postavení ve společnosti či informuje o naší osobnosti (Fialová, 2006).

Ti, kdo ale jsou strůjci těch největších změn, jsme my sami. My a náš přístup ovlivňuje celkové tělesné sebepojetí nejvíc. Náš životní styl je klíč k docílení perfektního, v našich očích, body image. Kvalita života je faktor, který nás ovlivňuje v pozitivním, ale i v negativním smyslu. Patří sem míra fyzické aktivity, strava a přístup k životu. Tak, jak budeme přistupovat ke svému životu, bude život přistupovat k nám. Fyzická aktivita v kombinaci se správnou stravou jsou alfa a omega všeho, nicméně i přemíra těchto dvou přístupů může uškodit. Ubírání na stravě a přidávání na fyzické aktivitě většinou praktikují jedinci za účelem ubrání tělesné hmotnosti, nicméně i tento jev musí být kontrolovatelný, jinak může dojít až k nepříjemným problémům v podobě poruchy příjmu potravy, která může v kritických situacích skončit až smrtí.

Ideál krásy se napříč dobou měnil a vyvíjel. To, co se považovalo za ideál krásy v období baroka, se neslučovalo s gotikou či renesancí. Historický pohled na ideál krásy je ale odlišný od novodobého pohledu na fyzickou krásu (Fialová, 2006).

3.1.1 Co o nás může vypovědět naše tělo

Vzhled utváří určitý obraz osobnosti. Může ale klamat momentálním rozpoložením osobnosti – ovlivnění emocemi, pracovním postavením, apod. Dle tělesné stavby můžeme usuzovat i osobní vlastnosti. Od nepaměti je otlé tělo spojované se srdečnými, laskavými a dobromyslnými vlastnostmi. Dalším podobným úsudkem jsou brýle, které svým majitelům dodávají na inteligenci. Hlavní informace, které nám náš vzhled může poskytnout, jsou následující (Fialová, 2006).

Pohlaví je většinou případů patrné, i když nikdy ne zcela jisté. I toto je faktor, se kterým lze manipulovat. V různých kulturách jsou kladené jiné požadavky na muže a ženy v otázce oblékání, starání se o své tělo, apod. (Fialová, 2006).

Podobně je tomu i u věku jedince, kdy může snadno dojít ke zmatení skutečného věku stylem oblékání či vystupování, nicméně charakteristické rysy obličeje, kůže či vlasů vypovídají o skutečném věku a s nimi nic neuděláme.

Příslušnost ke skupině je definována především stylem oblékání, či určitými ozdobami, které od sebe jednotlivé skupiny/hnutí oddělují. To poukazuje na představy či sociální postavení skupiny a jejích členů. Můžeme sem zařadit rockery, hippie, gotiky, apod. (Fialová, 2006).

Jako další se jednoduše projeví status a společenská role. Ty lze pokládat za nejdůležitější aktéry odlišností mezi jednotlivci. Postavení člověka ve společnosti je jedním z nejvíce sledovaných faktorů dnešní doby. Vychází z životního stylu a množství majetku. Tyto, pro někoho bezcenné faktory, mohou pro mnohé znamenat obraz sociálního statutu, který může člověka do jisté míry ovlivňovat. S těmito pojmy lze spojit i další faktor, a tím jest zaměstnání, které rozděluje společnost a její jednotlivce velmi razantně. Ať už doktorský bílý plášť či uniforma vypovídá mnohé o svém nositeli (Fialová, 2006).

V neposlední řadě je třeba zmínit individuální osobnostní znaky. Zde jde z velké části o povahu jednotlivce, kde se dostávají do popředí vlastnosti jedince, které nás ovlivňují (Fialová, 2006).

3.2 Tělesné proporce

Každý je jiný a každý má také stanoven jiný ideál krásy. Tyto ideály se vyvíjí během našeho života tak, jak se měníme my a jak nás ovlivňuje společnost. Společnost v posledních letech kladla velký důraz na „ideál krásy“ v podobě vychrtlých modelek, kterým udala jistý trend, jenž se stal vzorem pro mnoho mladých žen. Tento ideál krásy se ovšem neztotožňuje s objektivním pohledem na zdravé tělo. V posledních měsících však můžeme vidět drobné zlepšení ze strany společnosti, kdy se dostávají do popředí u předních světových značek modelky s „normální“ zdravou postavou či slavné sportovkyně, které také nejsou proporcčně považovány za modelky. Tím, že většina žen není schopna objektivního posouzení svého vlastního těla, je toto způsob, jak jim otevřít oči a poodkrýt tak realitu zdravé postavy a normálních proporcí (Fialová, 2006).

3.2.1 Dědičnost

Dědičnost je v případě našeho těla neoblomná, naši historickou linii si nevybereme a určité nepěknosti či zvláštnosti neovlivníme. Jedná se o vnitřního činitele. Byť některé drobnosti změnit můžeme. Dědičnost ovšem udává celkové proporce pouze z 70 %. O část se zasluhují vnější faktory, které mohou měnit předem

dané proporce. Jeden z důkazů tohoto jevu je průměrná tělesná výška, která se v naší populaci stále zvětšuje. Dědičnost stále ale ovlivňuje mnohé. Individuální rozdíly zkoumáme speciálními genetickými metodami (např. studium dvojčat, podobnost mezi rodiči a dětmi). Vše máme předem zapsáno v DNA, kterou dostáváme od obou rodičů. Jde vesměs o znaky kvantitativní, které můžeme změřit – výška, hmotnost, podíl svalů a tuku či poměr délek jednotlivých částí těla. Na základě mnohých výsledků můžeme poukázat na fakt, že dědičnost a její vliv na proporce těla zřetelně existuje, nicméně faktor prostředí v této kombinaci sehrává nemálo důležitou roli (Fialová, 2006).

Antropologické typy jsou jedny z hlavních složek, které ovlivňují naši postavu. Lidské plemeno je předem dané a nese s sebou určité znaky, které se napříč generacemi neliší. Nám nejbližší typy jsou: Nordický, Baltský a Západní. Tyto tři antropologické typy tvoří populaci Evropy (Fialová, 2006).

Dědičnost jako taková je velmi náročnou vědní disciplínou, jejíž závěry mohou být nepřesné. Může za to fakt, že člověk se z živočichů dožívá nejvyšších let, ale provokuje pouze malé množství potomků. Individuální rozdíly závisí na genotypických předpokladech a podmínkách, za kterých dochází k formování a zdokonalování (faktor dědičnosti a prostředí) (Fialová, 2006).

Šetření se shodují nad podobností rodičů a dětí v určitých znacích. Otec z větší části udává výšku i hmotnost dětí, bez rozdílu pohlaví. Chlapci dědí spíše svaly (izomorfní komponent), naopak dívky spíše tuk (endomorfni komponent) (Fialová, 2006).

Fialová (2006, s. 33) uvádí: „ Malina a Bouchard (1995) shrnují poznámky z dosavadních šetření o vlivu dědičnosti a kulturního přenosu mezi generacemi na tělesné proporce takto: BMI (body mass index – poměr výšky a hmotnosti) a množství podkožního tuku jsou dány dědičně pouze z 5 %, dalších 30 % představují informace kulturně přenosné (ovlivněné prostředím) a 65 % informací je nepřenosných. Poněkud jiná situace je u tukové hmoty a poměru podkožního tuku na končetinách a trupu. Zde autoři uvádějí 25 % vlivu dědičnosti, 30 % vlivu kulturního přenosu (lze ovlivnit výchovou, výživou, apod.), 45 % informací nepřenosných (nahodilých, závislých případně na aktivitě jedince).“

Z tohoto šetření si můžeme vyvodit závěr, že množství a rozmístění tuku je možné zhruba z 30 % ovlivnit záměrnými aktivitami a změnami v našem životě, které

řídíme svou vlastní vůlí. Záměrnými aktivitami myslíme správnou výživu, pohybové aktivity, apod.

3.2.2 Vliv prostředí

Jedná se o vnější činitel, který zodpovídá za utváření člověka v průběhu jeho života. Systém spolu působících vlivů, které mohou v důsledku velmi ovlivnit znaky člověka, které nejsou dány dědičností. Není vždy zaručené, že budou tyto faktory fungovat v náš prospěch. Mohou působit oběma směry, jak kladně, tak i záporně. Mezi hlavní činitele můžeme započítat biografické a nutritivní podmínky, společensko-ekonomické podmínky a kulturu (Fialová, 2006).

Vše, co je kolem nás se řadí do biografických a nutritivních podmínek. Jedná se o podnebí, lokalitu kde daný jedinec žije, ale z největší části o pohybovou aktivitu a výživu, která je alfou-omegou jedince. Ve značné míře ovlivňuje jeho tělesný typ. Ne nadarmo se říká, jsme to, co jíme (Fialová, 2006).

Fialová (2006, s. 34) říká: „ Předpokládáme, že vedle dědičnosti (jako činitele vnitřního) má zřejmě množství a kvalita tělesné aktivity (významný činitel vnějšího prostředí) vliv na přizpůsobení jedince, a tudíž i na různorodost jeho tělesných znaků.“

Druhá skupina ovlivňuje spíše psychickou stránku člověka. Zaměřují se na předpoklady jedince a jeho motivaci pro život. Spadají sem materiální podmínky, výchova, životní úroveň, pracovní podmínky, apod. (Fialová, 2006).

3.2.3 Tělesné proporce a jejich měření

V dnešní době jsme obklopeni všemožnými radami a typy, jak mít dokonalou postavu a co je první řadě považováno, za dokonalou postavu. Byť máme „dané“ určité prototypy, jaké by měly být dokonalé tělesné proporce, záleží na úhlu pohledu, ze kterého se na své tělesné proporce hledíme. Základem může být zdraví, sport, móda, apod. Každý z těchto okruhů si žádá jiné podmínky, které ve výsledku ovlivní naše tělesné proporce. Pro mnohé je hlavním faktorem tělesná hmotnost, která je sama o sobě pouze bezcenné číslo (Fialová, 2006).

Hmotnost sama o sobě nám není schopna objektivně posoudit, v jaké kondici se právě nacházíme. Hmotnost se nám neustále mění v průběhu dne/týdne, je proto důležité se vážit pravidelně a v přibližně stejný čas. Stanovení ideální hmotnosti je stanoveno normou, která vznikla na základě měření zdravých jedinců. Tělesná

hmotnost se mění procentem svalové hmoty a podkožního tuku, která se na základě našeho snažení či nesnažení proměňuje. Pokud nabudeme svalové hmoty, dojde současně k úbytku tuku, nicméně svaly jsou těžší než tuk, proto může docházet k nesouvislostem při vážení (Fialová, 2006).

Pro objektivní zhodnocení tělesných proporcí je potřeba přidat i další údaje, ze kterých můžeme vyvozovat naše proporce. Patří sem například: výška, pohlaví, podkožní tuk, somatotyp, obvody těla, délka kostí či proporcionalita (Fialová, 2006).

Výška je jedním z faktorů dědičných, lze jej tedy jen minimálně ovlivnit. Naměřený údaj lze použít pro výpočet různých indexů - např. BMI = body mass index (Fialová, 2006).

Ke zjištění množství podkožního tuku tloušťka kožních řas. Mezi měřené objekty zařazujeme následující tři řasy: kožní řasa nad trojhlavým svalem pažním, kožní řasa nad hřebenem kosti kyčelní a kožní řasa pod lopatkou. Z naměřených hodnot lze vyvozovat výsledky několika možnými variantami (Fialová, 2006).

Další způsob jak pozorovat určité změny tvaru těla, tělesný typ a množství svalové hmoty je měření tělních obvodů. Měření provádíme na místech: zápěstí, předloktí, dvojhlavý sval pažní, hrudník, pas, boky, stehno a trojhlavý sval lýtkový. Obvod pasu je nejzákladnějším ukazatelem možné obezity. Orientační hranice činí 80 cm u žen a 94 cm u mužů (Fialová, 2006).

Proporcionalita neboli úměrnost jednotlivých partií.

Fialová píše (2006, s. 46): „ To znamená, že dokonalý může být člověk astenického i atletického typu, jestliže jsou jeho jednotlivé tělesné partie úměrné celku.“

Dalším příkladem může být historická a novodobá kolize u Kretschmerova popisu osobnostních charakteristik z roku 1925 s tím novodobým. Kretschmer popisuje pyknický typ postavy jako veselý, společenský a dobrosrdečný. Dnes je tomu naopak. Takového člověka bychom popsali jako líného a pomalého jedince bez vlastní vůle. Stejně tak tomu je i u svalnaté postavy, která je nyní ztělesněním pevné vůle. V minulosti se svaly projevovali pouze těžce pracující lidé (Šrámková & Cakirpaloglu, 2015).

3.2.4 Správné držení těla

Jinými slovy můžeme toto spojení vnímat jako harmonické propojení funkčních částí těla. Při poruše držení těla dochází k nedokonalostem, které zanechávají na našem vzhledu šrámy. Většinou jsou tyto odchylky od normálu způsobeny svalovými nerovnostmi či zkrácenými svaly (Fialová, 2006).

Jedná se o proces, při kterém dochází k souhře všech zúčastněných svalů a koordinačních funkcí centrální nervové soustavy. Celý proces probíhá podvědomě a téměř neustále. Správné držení těla se posuzuje nejen z estetického hlediska, ale hlavně z hlediska zdravotního. Používání stejného metru na širokospektrální populaci je téměř nemožné. Každý jedinec má jiné proporce a držení těla je velké části ovlivněno dědičností, která se jen těžko mění. Snaha o zlepšení držení těla či práce na problému držení těla vyžaduje dlouhodobé úsilí a péči (Máčková & Máček, 1997).

Správné zakřivení páteře by mělo mít esovitý tvar – lordóza a kyfóza, při čemž kyfóza (hrudní a křížová část) směřující dozadu je kompenzací lordózy (krční a bederní část), která směřuje dopředu (Malá, 1980).

3.3 Historie péče o tělo

Ideál jako takový se s historickým vývojem měnil. To, co bylo trendy v Mezopotámii se lišilo od Egypta a stejně tak od Starověkého Říma. Nicméně v těchto dobách, byly tělesné proporce nedůležité, jelikož se nosilo převážně volné splývavé oblečení, které zakrývalo celé tělo. Naopak se dávaly na obdiv účesy, manikúra a make-up. Hygiena s používáním vonných olejů byla v těchto dobách také na výši (Fialová, 2006).

Vzhled byl jedním z ukazatelů společenského postavení, tyto patrné rozdíly mezi jednotlivými lidmi byly přísně střeženy pod zákonem (Fialová, 2006).

Nicméně už v této době řešily různé národy otázku obezity. Odůvodňovaly si jí různými způsoby (např. poruchy trávení, nervové vyčerpání, ...). Veškeré problémy s nadváhou řešili speciálními kúrami – opium, zvracení, železité vody, rtuťové léky a podobné (Fialová, 2006).

Postupem času se dostali do popředí i obézní lidé, jelikož se z nadváhy stal symbol majetku. Kdo si mohl dovolit hodovat, byl upřednostňován společností (Fialová, 2006).

Fialová (2006, s. 54) ve své citaci vychází z Crookové (1995): „Sexuální přitažlivost v té době ale závisela spíše na celkovém vzhledu než na tom, kolik kdo váží. Jak muži, tak ženy používali oblečení k vytvoření image, který jejich společnost obdivovala. Vycpávky a šněrování dokázaly udělat téměř z každé postavy tu ideální.“

Inovace přišla s 19. stoletím, kdy byla zavedena „nová gymnastika“. Systém spočíval ve skromném životě na čerstvém vzduchu doprovázeným procházkami a pouze dvěma lehkými jídly za den. Nešlo pouze o štíhlost, ale dostávalo se do popředí i zdraví a vitalita (Fialová, 2006).

S 20. stoletím přišly normy, podle kterých se lidé začali řídit. Tabulky byly však nepřesné a díky této chybě používání těchto pomůcek znamenalo veřejnost na několik desetiletí. I v dnešní době dochází k omylům s používáním tabulek, byť byly mnohokrát standardizovány a upraveny. Jelikož od přelomu století se společnost vyznačuje bojem proti obezitě. Různé diety, cvičení a pohyb se staly symbolem tohoto souboje, nicméně ne vždy jednáme správně. Mnohdy si s vidinou dobrého úmyslu i ubližujeme (Fialová, 2006).

V průběhu let se ideál krásy měnil. Důvodem byl vliv Hollywoodských hvězd, které v té době udávaly trendy. Nejznámějším příkladem, je ovšem Twiggy, modelka, která v 60. letech zavedla trend chlapecké vyzáblé postavy, která zapříčinila nával diet, který trvá dodnes. Mnoho žen i v dnešní době bere „tabulky“ za nejúčinnější a nesprávnější prostředek, jak nahlížet na své tělo. To se ovšem vylučuje s realitou a jde v mnoha případech spíše o marketingový tah, který má upozornit na různé procedury, či produkty na zkrášlení svého těla (Fialová, 2006).

Dalším paradoxem dnešní doby jsou i masová média, která se stala nejsnazším komunikátorem mezi společností a lidmi, kteří jsou jimi ovlivňováni. Toto se dá považovat za jednu z reálných příčin, kdy dochází k ovlivňování jedinců, spíše ženského pohlaví. Vzor, který udávají média, tedy společnost, se dostává do popředí jako ideál. Dopad těchto „ideálů“ může mít fatální dopady na společnost právě v boji s tělesným sebepojetím, které může vést až k rizikovému chování (Šrámková & Cakirpaloglu, 2015).

Šrámková & Cakirpaloglu (2015, s. 97) ve své práci citují Grogana (2000): „Zatímco muži prezentováni v médiích jsou spíše průměrné hmotnosti, ženy jsou většinou modelky s podvážou.“

Dle našeho úsudku je celý systém špatně nastaven. Konzumní společnosti je ve výsledku ukazováno něco, co je špatné. Společnost se snaží bojovat se špatnými návyky společnosti stejně tak jako s rizikovým chováním (nadváha, podváha), ale přichází stále s novými faktory a věcmi, které k tomuto jednání vedou.

Šrámková & Cakirpaloglu (2015, s. 97) vychází z práce Huffingtonpost (2011): „Medializovaným upozorněním na tento fakt byl experiment americké studentky Galia Slayen, která vytvořila model panenky Barbie v životní velikosti, přičemž zachovala její proporce, kde by panenka měřila 170 cm, by musela vážit 50 kg a mít míry – 100 – 45 – 84, takže by nejspíše ani neudržela rovnováhu.“

Fialová (2006, s. 55) cituje Crookovou (1995): „Výsledky Gallupova průzkumu ukazují, že v roce 1950 věřilo 44 % žen, že jsou obézní. V roce 1973 to bylo už 55 % žen a v roce 1980 bylo 70 % vysokoškolsky vzdělaných žen přesvědčeno, že mají nadváhu. V roce 1990 je to již téměř 80 % všech žen, které se domnívají, že mají nadváhu.“

Z našeho pohledu by tabulky měly být pouze doprovodným materiálem, kterým se můžeme drobně inspirovat, ovšem nejednat podle něj na 100 % v našem každodenním životě či v dlouhodobé snaze změnit naši postavu.

3.4 Pohyb jako nástroj

Schopnost pohybu se prověřuje v linii celého života. Její vývoj začíná již v raném období. Vývoj motoriky se dá považovat za zrcadlo vývoje nervové soustavy. První pohyby se dle ultrazvuku prokazují již v průběhu šestého embryonálního týdne, od tohoto momentu započíná celkový vývoj lokomoce. Ať už jde o tyto nepatrné pohyby v prenatálním stádiu, dětské nemotorné pohyby či o promyšlené akce v průběhu dospělého života, jde o složité a organizované funkce organismu (Trojan, 2003).

Nejprve si ale vytyčme dva nejhlavnější prvky. Pohyb a sport. Pohyb, jiným slovem lokomoce, je způsob přemístování živočichů z místa na místo. Jedná se o prvek řízený centrální nervovou soustavou. Naproti tomu sport je předem jasně daná aktivita s natrénovanými prvky. Sport můžeme vykonávat jednotlivě, či skupinově. Ve větší míře jde o aktivity s pevně danými pravidly a možností ukázat se v soutěžích či závodech (Demetrovič E. a kol., 1988).

„Pohyb je život.“ (Kyrálová, Matoušová a kol., 1995, s. 1). Tímto heslem začíná kniha věnovaná zdravotní tělesné výchově a my se domníváme, že toto heslo by si měl

vzít za své každý, kdo se chce zajímat o své zdraví. Mezi další aspekty musíme zařadit fakt, zda-li se hýbeme správně a jestli i malé procento času stráveného pohybovou aktivitou stačí ke zdraví.

Profesor Pavel Kolář zastává názor: „Hýbeme se buď málo, nebo špatně a pohyb se vytrácí nejen ze života, ale i z medicíny.“ (Červenková & Kolář, 2018).

Pohyb jako takový nám pomáhá ovlivňovat fyzické i duševní zdraví. V průběhu našeho života usnadňuje cestu k lepší sebedůvěře, sebehodnocení, sebekázi, ale působí blahodárně i na naše duševní stránky jako jsou emoce, pocit síly a zdraví. Pohyb funguje i jako nástroj k dosažení dobrého a námi chtěného vzhledu. Nesmíme však zaměňovat pohyb a sport, jak je již známo. Sport je jednou ze složek pohybu, který většinou kompenzuje nedostatek běžného pohybu v sedavém a líném životě lidí dnešní doby. Můžeme ho považovat i za prevenci stále častějších civilizačních chorob (Fialová, 2006).

3.4.1 Pohybové schopnosti a dovednosti

Jedná se popravdě o vnitřní předpoklady, neboli pohybové schopnosti, které vedou k pohybové účinnosti předem určitého charakteru. Tyto schopnosti se projevují v určitém poměru, který není stejný pro každého z nás. Avšak pro posouzení správnosti pohybové schopnosti musíme nejprve dojít k objektivnímu hodnocení dané pohybové aktivity. Podle charakteru dále dělíme na silové, rychlostní, obratnostní a vytrvalostní schopnosti (Havlíčková, 2000).

Síla klade důraz na dovednosti, které překonávají určitý odpor (vnější, vnitřní), který je kladen na určité svaly (Havlíčková, 2000).

Pro pohyb, který má spíše cyklický charakter s maximální frekvencí pohybu v časovém úseku je zapotřebí rychlosti. Rychlostní úkony jsou většinou prováděny s maximálním úsilím (Havlíčková, 2000).

Pro cyklické činnosti déletrvajícího charakteru (chůze, vytrvalostní běh, cyklistika, apod.), kde není zapotřebí maximální frekvence pohybu, používáme vytrvalost (Havlíčková, 2000).

Poslední složkou je obratnost, která je kvalitou odlišná od již zmíněných. Nepatří totiž mezi kondiční schopnost. Obratnost se stará o koordinační regulaci prováděného pohybu (Havlíčková, 2000).

Oproti tomu dovednost, je získaná a předem naučená aktivita, kterou lze tréninkem zlepšovat a posunovat na vyšší úroveň.

3.4.2 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je činnost, která zapříčiňuje nárůst svalové hmoty a současně snižuje podíl tuku v těle. Spalování tuků v redukčním režimu je neúčinné a to za předpokladu nebylo-li vyvoláno hladem, anebo již zmiňovanou svalovou činností, kterou pohybová aktivita vytváří. Dle šetření je dokázáno, že pohybovou aktivitou lze docílit snížení hmotnosti, avšak záleží na délce a intenzitě tělesné zátěže stejně tak jak na frekvenci a typu cvičení. Jako nejlepší se pro tento účel označují dlouhotrvající aerobní práce (Fialová, 2006).

Máčková & Máček (1997, s. 93) definují takto: „ Má-li být docíleno zvýšení adaptace na tělesnou zátěž a tedy zvýšení fyziologické výkonnosti, musí působit zvýšené tělesné zatížení. Toto místní přetížení vzniká cílenou kombinací tréninkové frekvence, intenzity a trvání. Tento princip je nutné individualizovat jak pro vrcholový trénink, tak pro osobu se sedavým způsobem života i pro rehabilitační cvičení nemocného.“

Jinými slovy, pohybová aktivita musí být individuálně přizpůsobena jedinci, jenž se rozhodne danou aktivitu vykonávat ať už na rekreační či vrcholové úrovni.

Problém může nastat, dojde – li k hypokinezi, lidově řečeno k nedostatku pohybu, který je v dnešní době velmi častý a bohužel vede k řadě zdravotních problémů, které dostihují jedince napříč generacemi. Jde o změnu životního režimu, kdy jedinec postrádá chuť k pohybové aktivitě jako takové (Pernicová a kol., 1993).

3.4.3 Trénink

Rozlišujeme dva druhy prováděné aktivity (tréninku) – anaerobní a aerobní. Ta, která se zaměřuje na posílení srdce a kondice se nazývá anaerobní, používáme zde hlavně silové aktivity a vzniká kyslíkový dluh. Ten si můžeme definovat následovně (Velký lékařský slovník, 1998 - 2020): „Kyslíkový dluh práce na k. d. – fáze krátké intenzivní fyzické činnosti, při níž svaly získávají energii převážně anaerobní glykolýzou s nahromaděním některých zplodin metabolismu, zejm. laktátu. V následné fázi odpočinku organismus spotřebuje větší množství kyslíku, který je nezbytný k dokončení metabolických dějů a obnově zásob energie. Práce na k. d. umožní v daném okamžiku

velmi intenzivní výkon. Po jeho skončení přetrvává hluboké, rychlé dýchání a zrychlená srdeční činnost zabezpečující zvýšenou dodávku kyslíku.“

Anaerobní trénink zahrnuje zvýšení adaptace krátkých výkonů do 60 sekund. Aktivity v této skupině tréninku jsou závislé na zásobě a časné regeneraci ATP. Do této sekce zahrnujeme intervalové tréninky, kde se střídá intenzivní zátěž (5 s – 10 s) s přestávkami (30 s – 60 s), kdy dochází k regeneraci ATP (Máčková & Máček, 1997).

Oproti tomu aerobní trénink je koncipovaný vytrvalostními prvky. Tento druh tréninku je závislý na dvou aspektech. Prvním aspektem je intenzita. Intenzita musí být tak vysoká, aby došlo k zvýšení minutového objemu srdce a současně a časem i objemu systolického. Druhým důležitým aspektem je prokrvení svalové skupiny, která je důležitá pro vykonání dané trénované aktivity. Mezi tyto aktivity můžeme zařadit například rychlou chůzi, běh či cyklistiku (Máčková & Máček, 1997).

Oba tyto principy tréninku nám při správném rozvržení a dodržování předem stanovených norem mohou pomoci při redukčních dietách.

Zdá se, že pokud nám nechybí odhodlání a motivace, je cesta za vysněnou postavou jednoduchá, nicméně tvarovat postavu nemůžeme bez hranic. Nosník našeho těla, naší kostru formovat nelze, a proto v některých případech své tělo vizuálně nezměníme úplně, pouze upravíme (široká pánev, apod.). Stejně tomu je i v oblastech lipidových vrstev, kde za rozložení zodpovídají hormony, které můžeme jen s těžkostí ovládat (Fialová, 2006).

Fialová uvádí (2006, s. 67): „ Například žena tzv. estrogenního typu bude mít vždy více tukových vrstev na bocích a horní části stehen. Opačný typ s úzkými boky mívá většinou také malá prsa.“

3.4.3.1 Poruchy zapříčiněné nevhodným tréninkem

Při tréninku, zvláště pokud jedinec není s aktivitou dobře obeznámen již předem, se mohou dostavit stavy, které mohou dočasně limitovat provádění jakékoli sportovní aktivity (Máčková & Máček, 1997).

Přepětí je stav, kdy se naruší klasické fungování organismu. Jedním z projevů je velké vyčerpání, které může dospět až k hospitalizaci či delší neschopnosti vykonávat běžné úkony. Tento stav se většinou dostavuje po překročení svých sil v průběhu

aktivity, která vyžaduje trénink, jenž v daném případě neproběhl (Máčková & Máček, 1997).

Jedním z důvodů poklesu výkonnosti je přetrénovanost. Jedná se o stav těla, kdy dochází k neustálému a dlouhodobému přepínání organismu. Tímto procesem dochází k chronické únavě, která je pro sportovce fatální. Možností, jak tomuto stavu předejít je dodržování správného režimu a tréninkového plánu (Máčková & Máček, 1997).

U zapálených sportovců se mohou, po absenci tréninku, objevit abstinenční příznaky, které se podobají klasickým příznakům u jakékoli jiné závislosti - Nechutenství či přejídání, apatie, ztráta nálady, apod. I závislost na sportu by se neměla zanedbávat a měla by se korigovat ať už pod dohledem trenéra či lékaře (Máčková & Máček, 1997).

3.5 Výživa

Pracujeme s pojmem racionální výživa, kterou můžeme brát jako souhrn znalostí a tutoriálů, které nám udávají jak kvalitu potravin, tak i kvantitu přijímané potravy. Tak, jako vše je i pohled na racionální stravu individuální, na každého platí něco jiného a musí se brát v potaz nejen fyziologické předpoklady populace, ale i sféra zaměstnání, apod. (Trojan, 2003)

3.5.1 Speciální úprava při sportovním tréninku

Při snaze docílit co nejlepších výsledků ve sportovním tréninku je zapotřebí přizpůsobit i jídelníček. Každý ze sportů klade jiné nároky a sportovec, chce-li dosahovat nejvyšších příček, musí tomu podřídit vše a správná výživa jedním ze základních parametrů úspěchu (Dovalil a kol., 2002).

Dovalil a kol. (2002, s. 62) citují Nejedlou a Mockovou (2001): „ Optimální výkon vyžaduje pečlivou nutriční vyváženost základních živin. V zásadě lze říci, že trojpoměr základních substrátů by měl být: cukry 55 % - 60 %, tuky 25 % - 30 % a bílkoviny 10 % - 15 %.“

3.6 Přístup školství k pohybu a zdraví

V dnešní době se školy po České republice rozhodly více dbát o zdraví svých svěřenců po všech stránkách, mezi které patří i složka pohybová, která má v životě dospívajících velký potenciál.

Havlíková a kol. (2006, s. 20) píše: „ Současné pojetí zdraví klade důraz na souvislosti. Považuje celkové zdraví jednotlivce za výslednici zdraví tělesného, duševního, duchovního a sociálního, a také za součást zdraví užší a širší komunity a přírody.“

Projekt podpory zdraví má své zastoupení ve školním vzdělávacím programu, se kterým pak dále školy nakládají dle svého uvážení.

3.6.1 Projekty podpory zdraví

Za zmínění stojí projekt „ Česko se hýbe “, který se snaží nejen šířit osvětu, ale Český svaz aerobiku a fitness si dal za cíl zlepšit kvalitu a četnost pohybu na školách právě v rámci již zmiňovaného projektu. Jedná se hlavně o podpůrný projekt podpory zdravého životního stylu (Rozhýbejte s námi Česko!, 2020).

Jeho pod-projekt „ Děti na startu “ je celonárodně zaměřen na věkovou kategorii 4 – 9 let, kde je hlavním cílem probudit v dětech radost a lásku k pohybu jako takovému. Jde o snahu představit jedincům širší spektrum sportovních aktivit a poskytnout jim tím všestrannou sportovní přípravu. (Děti na startu, 2020).

4 SYNTETICKÁ ČÁST PRÁCE

Pro svou bakalářskou práci jsem zvolila standardizovaný dotazník PSDQ, který jsem přebrala z bakalářské práce od A. Rychové (2014), která ho použila pro své šetření.

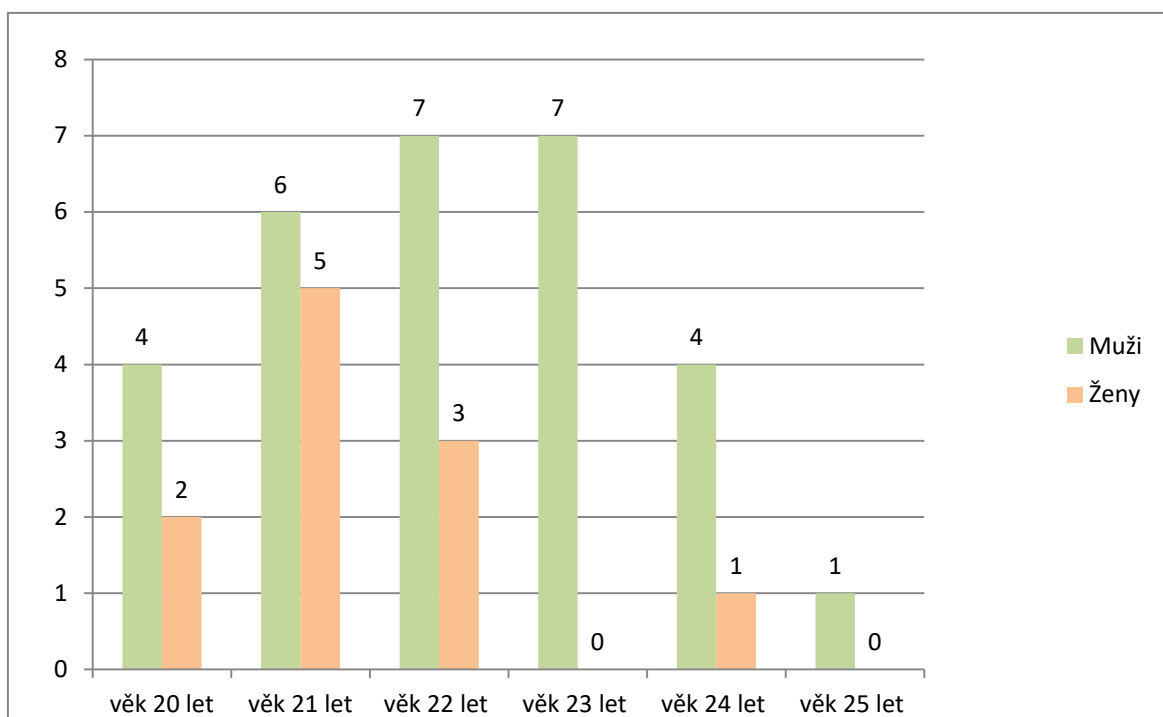
Dotazník byl v průběhu zkouškového období a na začátku zimního semestru AR 2019/2020 rozdán 85 posluchačům oboru Tělesná výchova a sport na PF JU napříč všemi ročníky. Zpět jsme získali 40 vyplněných dotazníků, návratnost byla tudíž zhruba 50%.

Šetření se zúčastnilo 40 respondentů oboru Tělesná výchova a sport ve věkovém rozmezí 20 – 25 let (věkový průměr 22,5 roku). Ve sledovaném souboru byli čteněji zastoupeni muži (29, věkový průměr 22), žen bylo 11 (věkový průměr 21).

Graf 1. Věkové rozhraní (vlastní zdroj, 2020)

Šetřené osoby měly na zadní stranu dotazníku uvést věk, pohlaví a jednu sportovní aktivitu, kterou preferují pro rozvoj své kondice v běžném životě (mimo školní aktivity).

Ve znázorněném grafu uvádíme věk všech zúčastněných. Z grafu je patrné, že se šetření zúčastnilo více mužů (29) – olivová barva, než žen (11) – meruňková barva.



Mužská část tvoří 70,2 % šetřeného vzorku a skóruje ve více věkových kategoriích v rámci tohoto oboru. U žen máme zastoupeny pouze čtyři věkové kategorie, což nám nedává tak dokonalý přehled jako u mužů.

4.1.1 Forma šetření

Dotazník se skládá ze sedmdesáti otázek (plné znění dotazníku viz příloha 1), kterými se respondentů všestranně ptáme na jejich postoj k sobě sama. Zajímáme se o komplexní pohled – duševno i tělesno.

Respondent má na výběr ze stupnice odpovědí 1 – 6:

- 1 - Zcela nesouhlasí
- 2 - Převážně nesouhlasí
- 3 - Spíše nesouhlasí

4 - Spíše souhlasí

5 - Převážně souhlasí

6 - Zcela souhlasí

Na základě míry pravděpodobnosti odpovědi respondent zakroužkuje jedno ze zmíněných čísel. U každé otázky je možná pouze jedna odpověď.

Pro vyšší přehlednost prezentujeme data ve třech různých skupinách tabulek – společně ženy a muži (kompletní tabulka), dále pouze ženy a pouze muži.

Hlavním objektem zkoumání je sebepojetí sportovně založeného člověka, v našem případě mladých vysokoškolských studentů oboru Tělesná výchova a sport. Ovšem nezajímáme se pouze o fyzickou stránku, nýbrž i o stránku psychickou a celkovou kondici jedince.

Z celkové koncepce dotazníku je patrné, že některé dílčí otázky cílí do tematicky podobných oblastí. Z tohoto důvodu jsme si pouze v rámci našeho šetření dovolili vytvořit dotazníkové podkategorie a do každé z nich zařadit konkrétní dotazníkovou položku. Nabízí se diskuze, zda zařazení otázky je vždy zcela relevantní – např. otázka č. 6. (Fyzicky jsem se sebou spokojen/a takový/á, jaký/á jsem) řazena do kategorie “Spokojenost se svou body image“ by mohla být zařazena i do kategorie “využití pohybu“, všeobecný koncept však tímto není narušen a neovlivní naše šetření.

Tyto otázky budou následně vyhodnoceny dle odpovědí respondentů tohoto šetření.

Je zjevné, že podkategorie otázek ohledně vzhledu a názor ostatních jsou pro nás nejméně podstatné. Pro lidské sebepojetí je sice vzhled i názor ostatních důležitý, ale v otázkách zaměřených na sport jsou pro nás spíše zavádějící. Pro naše šetření nebylo důležité, jak respondent vypadá, nýbrž jak se hýbe.

4.1.2 Celková shromážděná data všech respondentů

Tabulky 1 - 5 vypovídají o celkové míře odpovědí, do které jsme zahrnuli všech čtyřicet respondentů. Dotazník (příloha 1) jsme rozdělili do tabulek dle již zmiňovaných podkategorií otázek, které byly námi vytvořeny pro lepší orientaci.

Dle shromážděných dat jsme zjistili, že v drtivé většině jsou respondenti spokojeni se svými body image. Naším výrokem drtivá většina bereme procentuálně vyšší číslo než 50 %. O tomto výsledku vypovídá fakt, že téměř všechny skupiny otázek

vždy převyšovaly jednou z vybraných odpovědí. Vycházeli jsme z přesných odpovědí respondentů, které jsme na základě jejich součtu vyhodnotili vždy kladně (spíše souhlasí, převážně souhlasí, zcela nesouhlasí), či záporně (zcela nesouhlasí, převážně nesouhlasí, spíše nesouhlasí). Z těchto celkových součtů jsme vyhodnotili a posléze stanovili odpověď na stanovenou odbornou otázku.

Tabulka 1. Kompletní skóre v kategorii nemocnost (vlastní zdroj, 2020)

1.	Když jsem nemocný/á, cítím se tak špatně, že dokonce ani nemohu vstát z postele	3	6	13	8	6	4
12.	Obvykle chytím každou nemoc (chřipku, virus, rýmu atd.), která se kolem mihne	8	15	10	5	2	0
23.	Jsem tak často nemocný/á, že nemohu dělat všechno, co bych chtěl/a	13	12	6	3	4	2
34.	Málokdy se nachladím nebo onemocním	4	3	6	13	7	7
45.	Jsem často nemocný/á	15	12	4	6	1	2
56.	Když onemocním, trvá mi dlouho, než se můj stav zlepší	10	9	11	7	1	2
67.	Musím docházet k lékaři kvůli nemoci častěji než většina lidí v mém věku	21	9	4	4	1	1
69.	Obvykle zůstanu zdravý/á, i když moji přátelé onemocní	7	14	10	7	2	3

Pohled na nemocnost je též uspokojivý. Dle odpovědí studenti zvládají své nemoci dobře. Troufáme si tvrdit, že k této absenci nemocí či dobrému zvládnání nemoci napomáhá pocit spokojenosti a uspokojivý sportovní stav respondentů.

Tabulka 2. Kompletní skóre v kategorii vzhled (vlastní zdroj, 2020)

18.	Mám hezký obličej	2	1	8	17	9	3
40.	Jsem ošklivý/á	18	11	7	3	1	0
51.	Jsem pohledný/á	3	1	6	16	9	5

Jak jsme již zmiňovali, otázky vzhledu jsou bezvýznamné pro toto šetření, nicméně můžeme konstatovat, že studenti vnímají svůj vzhled velmi pozitivně.

Tabulka 3. Kompletní skóre v kategorii spokojenost se sebou samým (zdroj vlastní, 2020)

6.	Fyzicky jsem se sebou spokojen/a takový/á, jaký/á jsem	2	4	10	8	13	3
7.	Jsem na svůj věk atraktivní	1	1	3	17	10	8
8.	Jsem fyzicky silný člověk	1	1	7	16	9	6
11.	Celkově lze říci, že většina věcí, které dělám, dopadají dobře	1	2	7	20	7	3
17.	Jsem šťastný/á za svoji fyzickou podobu	1	5	6	15	9	4
19.	Mám ve svém těle hodně energie (síly)	1	4	5	16	9	5
20.	Mé tělo je pružné	2	5	6	17	6	4
28.	Z toho, jak vypadám a co fyzicky dokážu, mám dobrý pocit	1	2	8	15	9	5
29.	Vypadám lépe, než většina mých přátel	2	3	16	11	4	4
30.	Jsem silnější, než většina lidí mého věku	4	4	10	15	6	1
39.	Ohledně mého fyzického vzezření se cítím dobře	2	2	8	11	12	5
42.	Části mého těla se ve většině směrů dobře hýbou i ohýbají	2	3	5	8	16	6
46.	Koordinaci pohybů mé tělo zvládá s lehkostí	2	3	6	14	10	5
50.	Cítím se dobře z toho, kým jsem a co jsem schopný/á fyzicky vykonat	1	4	1	14	12	8
55.	Většinu věcí, které dělám, dělám dobře	1	4	8	14	7	6
57.	Při sportu nebo jiných aktivitách jsou mé pohyby ladné a koordinované	2	3	7	15	9	4
61.	Cítím se dobře takový/á, jaký/á jsem po fyzické stránce	2	3	5	14	10	6
66.	Celkově toho mám hodně, na co mohu být hrdý/á	2	1	13	11	5	8

Odborná otázka č. 1.: Je více než 50 % dotazovaných studentů spokojeno se svými body image?

Respondenti vnímají své tělo i duši velmi kladně. Nikde nebylo shledáno žádné zaváhání ze strany studentů. Jediná otázka, která byla hodnocena negativně, byla otázka číslo 29. (Vypadám lépe, než většina mých přátel). V této otázce převládaly negativní odpovědi o pouhé dva hlasy. To by mohlo vypovídat o nízkém sebevědomí některých respondentů.

Tabulka 4. Kompletní skóre v kategorii nespokojenost se sebou samým (vlastní zdroj, 2020)

4.	Jsem příliš tlustý/á	19	9	7	2	2	1
15.	Mám příliš široký pas	14	6	8	7	1	4
22.	Nemám toho moc, na co být hrdý/á	7	14	13	5	1	0
26.	Mám na těle příliš mnoho tuku	14	5	11	4	4	2
31.	Mé tělo je ztuhlé a neohebné	12	9	6	6	2	5
33.	Cítím, že můj život není příliš užitečný	12	11	3	5	5	4
37.	Mám nadváhu	26	4	4	1	0	5
41.	Jsem slabý/á a nemám žádné svaly	21	8	5	4	2	0
44.	Celkově jsem k ničemu	18	10	4	4	3	1
48.	Mám příliš velký žaludek	5	5	14	8	2	6
68.	Celkově jsem neúspěšný/á	13	10	5	6	3	3
70.	Zdá se, že vše, co dělám, nedopadá dobře	7	14	10	7	2	3

Zde můžeme navázat na předchozí tabulku, která jen dokazuje míru pozitivních odpovědí a kladnému vztahu respondentů k jejich body image.

Tabulka 5. kompletní skóre v kategorii záporné hodnocení okolím (vlastní zdroj, 2020)

59.	Ostatní lidé si myslí, že jsem tlustý/á	20	5	6	5	1	3
62.	Všichni si myslí, že nejsem hezký/á	15	7	7	7	1	3

Tabulka 6. kompletní skóre v kategorii kladné hodnocení okolím (vlastní zdroj, 2020)

5.	Ostatní lidé si myslí, že jsem dobrý/á ve sportech	1	2	5	18	8	6
----	--	---	---	---	----	---	---

Hodnocení okolím je taktéž v přívětivé, kladné rovině. Taktéž jako u vzhledu jsou tyto dvě tabulky pro nás naprosto nevyovídající. Nesouvisí s vnitřním subjektivním sebepojetím, kterým se zabýváme.

Tabulka 7. Kompletní skóre v kategorii využití pohybu, část 1. (vlastní zdroj, 2020)

2.	Cítím se jistě, když se pohybuji koordinovaně	1	2	3	4	13	17
3.	Několikrát týdně si zacvičím nebo provozuji takovou aktivitu, u které se zadýchám	4	1	3	6	8	18
9.	V ohýbání, „nakrucování“ a otáčení mým tělem jsem vcelku dobrý/á	1	3	6	14	9	7
10.	Mohu běžet dlouhou trasu bez zastavení	3	3	6	13	7	8
13.	Ovládání pohybů mého těla mi jde snadno	1	0	3	14	16	6
14.	Často cvičím nebo se věnuji takovým aktivitám, u kterých se zadýchám	3	1	4	10	7	15
16.	Jsem dobrý/á ve většině sportů	0	3	5	13	12	7
21.	V testu fyzické odolnosti a vytrvalosti bych si vedl/a dobře	2	4	8	14	7	5
24.	Jsem dobrý/á v koordinaci svých pohybů	4	5	6	14	7	4
25.	Třikrát nebo čtyřikrát týdně si zacvičím nebo provozuji takovou aktivitu, u které se zadýchám a která trvá nejméně 30 minut	2	1	6	8	5	18
27.	Většina sportů je pro mě snadná	2	4	7	14	7	6
32.	Mohl/a bych uběhnout 5 kilometrů bez zastavení	2	6	5	6	2	19
35.	Mohu vykonávat plynulé pohyby ve většině fyzických aktivit	3	1	4	11	15	6
36.	Jsem fyzicky aktivní (např. jogging, tanec, jízda na kole, aerobic, posilovna, plavání apod.) alespoň třikrát týdně	2	2	2	8	7	19
38.	Jsem sportovně nadaný/á	1	2	2	9	18	8
43.	Myslím, že bych mohl/a dlouho běžet bez toho, abych se unavil/a	2	3	8	8	11	8
47.	Dělám mnoho sportů (tancuji, chodím do posilovny/fitness centra nebo vykonávám jiné fyzické aktivity)	1	2	5	7	10	15

Tabulka 8. Kompletní skóre v kategorii využití pohybu, část 2. (vlastní zdroj, 2020)

49.	Jsem lepší ve sportu než většina mých přátel	0	2	13	16	6	3
52.	V silovém testu bych si vedl/a dobře	1	1	4	17	12	5
53.	Myslím, že jsem dostatečně přizpůsobivý/á k vykonávání většiny sportů	2	1	4	14	13	6
54.	Mohu být fyzicky aktivní dlouhou dobu bez toho, abych se unavil/a	1	1	12	14	5	7
58.	Téměř každý den sportuji, cvičím, tančím nebo vykonávám jiné fyzické aktivity	2	4	3	10	8	13
60.	Jsem dobrý/á ve sportu	1	2	2	9	19	7
63.	Jsem dobrý/á ve zvedání těžkých předmětů	3	7	5	15	6	4
64.	Myslím, že bych dobře uspěl/a v testu pružnosti (ohebnosti)	3	8	3	17	4	5
65.	Jsem dobrý/á ve vytrvalostních aktivitách jako je běh na dlouhou trať, aerobic, jízda na kole, plavání nebo běžkování	3	3	6	7	14	7

Po pohybové stránce jsme překvapeni jednohlasnými odpověďmi, které dokazují, že studenti oboru Tělesná výchova a sport Pedagogické fakulty Jihočeské Univerzity jsou na tom dobře, trůfne si říct až výborně. V textu se neukázaly žádné extrémy, které by se zvlášt' vymykaly normálu.

4.1.3 Celková shromážděná data všech žen

V další části našeho šetření se zaměříme pouze na ženy, které nám poskytly své odpovědi. Z vyhodnocených dat lze říct, že výsledek odpovědí ženské skupiny respondentů se příliš neliší od odpovědí získaných od mužské skupiny respondentů. Dotazník (příloha 1) byl opět funkčně rozdělen do dílčích tabulek.

Na základě odpovědí ženské skupiny respondentů došlo k zjištění následujících faktů.

Tabulka 9. Kompletní skóre odpovědí žen v kategorii nemocnost (vlastní zdroj, 2020)

1.	Když jsem nemocný/á, cítím se tak špatně, že dokonce ani nemohu vstát z postele	0	2	7	1	1	0
12.	Obvykle chytím každou nemoc (chřipku, virus, rýmu atd.), která se kolem mihne	2	3	3	2	1	0
23.	Jsem tak často nemocný/á, že nemohu dělat všechno, co bych chtěl/a	7	3	0	1	0	0
34.	Málokdy se nachladím nebo onemocním	2	2	0	3	2	2
45.	Jsem často nemocný/á	8	1	0	1	0	1
56.	Když onemocním, trvá mi dlouho, než se můj stav zlepší	5	1	2	3	0	0
67.	Musím docházet k lékaři kvůli nemoci častěji než většina lidí v mém věku	8	0	2	0	1	0
69.	Obvykle zůstanu zdravý/á, i když moji přátelé onemocní	0	0	2	2	5	2

Z kompletního přehledu jsme zjistili, že nemocnost není u našich respondentů problém, z čehož vyplývá, že odpovědi v této sekci taktéž nejsou nijak zdrcující. Respondentky se shodují na dobrých průbězích nemoci a jejím bezproblémovém zvládnutí.

Tabulka 10. Kompletní skóre odpovědí žen v kategorii vzhled (vlastní zdroj, 2020)

18.	Mám hezký obličej	0	0	0	4	5	6
40.	Jsem ošklivý/á	8	2	0	1	0	0
51.	Jsem pohledný/á	0	0	0	3	6	2

Opět jsou pro nás tyto informace nepodstatné, nicméně z tabulky vyplývá, že studentky se považují za hezké.

Tabulka 11. Kompletní skóre odpovědí žen v kategorii spokojenost se sebou samým (vlastní zdroj, 2020)

6.	Fyzicky jsem se sebou spokojen/a takový/á, jaký/á jsem	1	0	1	3	5	1
7.	Jsem na svůj věk atraktivní	0	0	0	4	3	4
8.	Jsem fyzicky silný člověk	0	0	2	0	6	3
11.	Celkově lze říci, že většina věcí, které dělám, dopadají dobře	0	0	0	8	2	1
17.	Jsem šťastný/á za svoji fyzickou podobu	0	0	1	6	3	1
19.	Mám ve svém těle hodně energie (síly)	0	0	3	7	1	0
20.	Mé tělo je pružné	0	0	4	4	2	1
28.	Z toho, jak vypadám a co fyzicky dokážu, mám dobrý pocit	0	0	2	3	5	1
29.	Vypadám lépe, než většina mých přátel	0	0	3	6	2	0
30.	Jsem silnější, než většina lidí mého věku	1	2	2	5	1	0
39.	Ohledně mého fyzického vzezření se cítím dobře	0	0	2	5	2	0
42.	Části mého těla se ve většině směrů dobře hýbou i ohýbají	0	0	2	3	4	2
46.	Koordinaci pohybů mé tělo zvládá s lehkostí	0	2	0	5	2	2
50.	Cítím se dobře z toho, kým jsem a co jsem schopný/á fyzicky vykonat	0	0	1	4	3	3
55.	Většinu věcí, které dělám, dělám dobře	0	0	1	8	1	1
57.	Při sportu nebo jiných aktivitách jsou mé pohyby ladné a koordinované	0	2	2	6	0	1
61.	Cítím se dobře takový/á, jaký/á jsem po fyzické stránce	0	0	1	5	3	2
66.	Celkově toho mám hodně, na co mohu být hrdý/á	0	0	2	4	2	3

Odborná otázka č. 2.: Je více než 50 % dotazovaných žen spokojeno se svými body image?

V otázkách spokojenosti se svým body image jsme dostali kladné odpovědi, což můžeme pokládat za zvláštní, jelikož je známé, že ženy si ve větším procentu nevěří a jsou k sobě kritické.

Tabulka 12. Kompletní skóre odpovědí žen v kategorii nespokojenost se sebou samým (vlastní zdroj, 2020)

4.	Jsem příliš tlustý/á	7	0	4	0	0	0
15.	Mám příliš široký pas	3	2	4	1	1	0
22.	Nemám toho moc, na co být hrdý/á	3	2	2	4	0	0
26.	Mám na těle příliš mnoho tuku	2	3	3	1	1	1
31.	Mé tělo je ztuhlé a neohebné	2	5	3	1	0	0
33.	Cítím, že můj život není příliš užitečný	6	2	0	1	1	1
37.	Mám nadváhu	9	0	1	0	0	1
41.	Jsem slabý/á a nemám žádné svaly	8	2	0	1	0	0
44.	Celkově jsem k ničemu	8	1	0	1	0	1
48.	Mám příliš velký žaludek	2	1	6	2	0	0
68.	Celkově jsem neúspěšný/á	9	1	1	0	0	0
70.	Zdá se, že vše, co dělám, nedopadá dobře	4	4	1	2	0	0

Zde pouze doplňujeme kladné sebehodnocení tím záporným. Těmito odpověďmi jen potvrzujeme tvrzení u předchozí tabulky, že dotazované ženy jsou spokojené se svými body image.

Tabulka 13. Kompletní skóre odpovědí žen v kategorii záporné hodnocení okolím (vlastní zdroj, 2020)

59.	Ostatní lidé si myslí, že jsem tlustý/á	7	3	0	0	1	0
62.	Všichni si myslí, že nejsem hezký/á	8	1	1	1	0	0

Tabulka 14. Kompletní skóre odpovědí žen v kategorii kladné hodnocení okolím (vlastní zdroj, 2020)

5.	Ostatní lidé si myslí, že jsem dobrý/á ve sportech	1	0	1	7	1	1
----	--	---	---	---	---	---	---

Na tyto otázky můžeme navázat hodnocením okolí, které je taktéž kladné. V odpovědích jsme se nesetkali s žádným extrémním výkyvem kritiky.

Tabulka 15. Kompletní skóre odpovědí žen v kategorii využití pohybu, část 1 (vlastní zdroj, 2020)

2.	Cítím se jistě, když se pohybuji koordinovaně	0	1	0	0	5	5
3.	Několikrát týdně si zacvičím nebo provozuji takovou aktivitu, u které se zadýchám	0	0	0	3	4	4
9.	V ohýbání, „nakrucování“ a otáčení mým tělem jsem vcelku dobrý/á	0	1	2	6	1	1
10.	Mohu běžet dlouhou trasu bez zastavení	0	1	1	6	2	1
13.	Ovládání pohybů mého těla mi jde snadno	1	0	1	6	2	1
14.	Často cvičím nebo se věnuji takovým aktivitám, u kterých se zadýchám	0	0	1	6	2	2
16.	Jsem dobrý/á ve většině sportů	1	0	5	3	2	0
21.	V testu fyzické odolnosti a vytrvalosti bych si vedl/a dobře	0	0	4	7	0	0
24.	Jsem dobrý/á v koordinaci svých pohybů	0	2	1	4	3	1
25.	Třikrát nebo čtyřikrát týdně si zacvičím nebo provozuji takovou aktivitu, u které se zadýchám a která trvá nejméně 30 minut	0	0	2	2	2	5
27.	Většina sportů je pro mě snadná	1	2	5	2	1	0
32.	Mohl/a bych uběhnout 5 kilometrů bez zastavení	1	1	2	1	1	5
35.	Mohu vykonávat plynulé pohyby ve většině fyzických aktivit	1	0	2	3	4	1
36.	Jsem fyzicky aktivní (např. jogging, tanec, jízda na kole, aerobic, posilovna, plavání apod.) alespoň třikrát týdně	0	0	1	3	1	6
38.	Jsem sportovně nadaný/á	1	1	0	2	5	2
43.	Myslím, že bych mohl/a dlouho běžet bez toho, abych se unavil/a	1	0	2	5	1	2
47.	Dělám mnoho sportů (tancuji, chodím do posilovny/fitness centra nebo vykonávám jiné fyzické aktivity)	0	0	2	4	2	3

Tabulka 16. Kompletní skóre odpovědí žen v kategorii využití pohybu, část 2 (vlastní zdroj, 2020)

49.	Jsem lepší ve sportu než většina mých přátel	0	1	5	4	1	0
52.	V silovém testu bych si vedl/a dobře	0	1	0	4	6	0
53.	Myslím, že jsem dostatečně přizpůsobivý/á k vykonávání většiny sportů	0	0	3	6	0	2
54.	Mohu být fyzicky aktivní dlouhou dobu bez toho, abych se unavil/a	0	0	5	4	1	1
58.	Téměř každý den sportuji, cvičím, tančím nebo vykonávám jiné fyzické aktivity	0	1	0	5	2	3
60.	Jsem dobrý/á ve sportu	1	0	0	4	5	1
63.	Jsem dobrý/á ve zvedání těžkých předmětů	0	2	1	4	3	1
64.	Myslím, že bych dobře uspěl/a v testu pružnosti (ohebnosti)	1	2	2	5	0	1
65.	Jsem dobrý/á ve vytrvalostních aktivitách jako je běh na dlouhou trať, aerobic, jízda na kole, plavání nebo běžkování	0	1	0	4	4	2

V otázkách, které svým zaměřením cílí na sport, se slabě prokazuje již zmíněná kritičnost, kdy vyšly negativní odpovědi u třech otázek (16. Jsem dobrý ve většině sporů.; 27. Většina sportů je pro mě snadná.; 49. Jsem lepší ve sportu než většina mých přátel.). Nicméně celkový kladný výsledek nebyl ovlivněn. I přes tyto tři odpovědi se dle celkové míry kladných odpovědí utvrzujeme v tom, že celkové sportovní nasazení žen je skvělé.

4.1.4 Celková shromážděná data všech mužů

Třetí část hlavního šetření se týká mužů, kteří se dotazníků zúčastnili ve větším počtu (29), než ženy (11). Jejich odpovědi úzce navazují na ty ženské, což považujeme za samozřejmé v rámci stejného oboru a velmi podobných zájmů.

Tabulka 17. Kompletní skóre odpovědí mužů v kategorii nemocnost (vlastní zdroj, 2020)

1.	Když jsem nemocný/á, cítím se tak špatně, že dokonce ani nemohu vstát z postele	3	4	6	7	5	4
12.	Obvykle chytím každou nemoc (chřipku, virus, rýmu atd.), která se kolem mihne	6	12	7	3	1	0
23.	Jsem tak často nemocný/á, že nemohu dělat všechno, co bych chtěl/a	6	9	6	2	4	2
34.	Málokdy se nachladím nebo onemocním	2	1	6	10	5	5
45.	Jsem často nemocný/á	7	11	4	4	1	2
56.	Když onemocním, trvá mi dlouho, než se můj stav zlepší	5	8	9	4	1	2
67.	Musím docházet k lékaři kvůli nemoci častěji než většina lidí v mém věku	13	9	2	4	0	1
69.	Obvykle zůstanu zdravý/á, i když moji přátelé onemocní	3	4	8	9	3	2

V nemocnosti si muži vedli nejhůře. Zde byl jediný těsný rozdíl mezi kladnými a zápornými odpověďmi. Toto tvrzení jen podtrhuje tezi, že muži obecně zvládají nemoci hůře než ženy.

Tabulka 18. Kompletní skóre odpovědí mužů v kategorii vzhled (vlastní zdroj, 2020)

18.	Mám hezký obličej	2	1	6	13	4	3
40.	Jsem ošklivý/á	10	9	7	2	1	0
51.	Jsem pohledný/á	3	1	6	13	3	3

Zde máme vytyčeny otázky ohledně vzhledu. Tak, jako v předchozích dvou kapitolách pro nás tyto údaje nejsou nijak klíčové. Data nám pouze pro zajímavost shrnují, jak jsou na tom mužští respondenti se svým vzhledem.

Tabulka 19. Kompletní skóre odpovědí mužů v kategorii spokojenost se sebou samým (vlastní zdroj, 2020)

6.	Fyzicky jsem se sebou spokojen/a takový/á, jaký/á jsem	1	4	9	5	8	2
7.	Jsem na svůj věk atraktivní	1	1	3	13	7	4
8.	Jsem fyzicky silný člověk	1	1	5	16	3	3
11.	Celkově lze říci, že většina věcí, které dělám, dopadají dobře	1	2	7	12	5	2
17.	Jsem šťastný/á za svoji fyzickou podobu	1	5	5	9	6	3
19.	Mám ve svém těle hodně energie (síly)	1	4	2	9	8	5
20.	Mé tělo je pružné	2	5	2	13	4	3
28.	Z toho, jak vypadám a co fyzicky dokážu, mám dobrý pocit	1	2	6	12	4	4
29.	Vypadám lépe, než většina mých přátel	2	3	13	5	2	4
30.	Jsem silnější, než většina lidí mého věku	3	2	8	10	5	1
39.	Ohledně mého fyzického vzezření se cítím dobře	2	0	6	6	10	5
42.	Části mého těla se ve většině směrů dobře hýbou i ohýbají	2	3	3	5	12	4
46.	Koordinaci pohybů mé tělo zvládá s lehkostí	2	1	6	9	8	3
50.	Cítím se dobře z toho, kým jsem a co jsem schopný/á fyzicky vykonat	1	4	0	10	9	5
55.	Většinu věcí, které dělám, dělám dobře	1	4	7	6	6	5
57.	Při sportu nebo jiných aktivitách jsou mé pohyby ladné a koordinované	2	1	5	9	9	3
61.	Cítím se dobře takový/á, jaký/á jsem po fyzické stránce	2	3	4	9	7	4
66.	Celkově toho mám hodně, na co mohu být hrdý/á	2	1	11	7	3	5

Odborná otázka č. 3.: Je více než 50 % dotazovaných mužů spokojeno se svými body image?

Dle odpovědí je patrné, že muži jsou se sebou spokojeni. Tento fakt může být způsoben přístupem sportovce, kdy sportovní vzhled a um podtrhuje sebevědomí jedince na maximum. Z dat je patrné, že opravdu víc než 50 % respondentů je spokojeno se svými body image.

Tabulka 20. Kompletní skóre odpovědí mužů v kategorii nespokojenost se sebou samým (vlastní zdroj, 2020)

4.	Jsem příliš tlustý/á	12	9	3	2	2	1
15.	Mám příliš široký pas	11	4	4	6	0	4
22.	Nemám toho moc, na co být hrdý/á	4	12	11	1	1	0
26.	Mám na těle příliš mnoho tuku	12	2	8	3	3	1
31.	Mé tělo je ztuhlé a neohebné	10	4	3	5	2	5
33.	Cítím, že můj život není příliš užitečný	6	9	3	4	4	3
37.	Mám nadváhu	17	4	3	1	0	4
41.	Jsem slabý/á a nemám žádné svaly	13	6	5	3	2	0
44.	Celkově jsem k ničemu	10	9	4	3	3	0
48.	Mám příliš velký žaludek	3	4	8	6	2	6
68.	Celkově jsem neúspěšný/á	4	9	4	6	3	3
70.	Zdá se, že vše, co dělám, nedopadá dobře	3	10	9	5	2	0

Doplnění kladného sebehodnocení můžeme jen doplnit tím záporným, které také značí o dobrém pocitu respondentů z jejich body image.

Jako zajímavá otázka se jeví otázka č. 48. Dle našeho úsudku je číslo kladných odpovědí moc vysoké na sportovní skupinu, která by měla mít výživu pod kontrolou po všech stránkách.

Tabulka 21. Kompletní skóre odpovědí mužů v kategorii záporné hodnocení okolím (vlastní zdroj, 2020)

59.	Ostatní lidé si myslí, že jsem tlustý/á	13	2	6	5	0	3
62.	Všichni si myslí, že nejsem hezký/á	7	6	6	6	1	3

Tabulka 22. Kompletní skóre odpovědí mužů v kategorii kladné hodnocení okolím (vlastní zdroj, 2020)

5.	Ostatní lidé si myslí, že jsem dobrý/á ve sportech	0	2	4	11	7	5
----	--	---	---	---	----	---	---

Názor okolí se nijak neliší od žen, což není nikterak překvapující již po zkoumání kompletního skóre všech zúčastněných.

Tabulka 23. Kompletní skóre odpovědí mužů v kategorii využití pohybu, část 1. (vlastní zdroj, 2020)

2.	Cítím se jistě, když se pohybuji koordinovaně	1	1	3	4	8	12
3.	Několikrát týdně si zacvičím nebo provozuji takovou aktivitu, u které se zadýchám	4	1	3	3	4	14
9.	V ohýbání, „nakrucování“ a otáčení mým tělem jsem vcelku dobrý/á	1	2	4	8	8	6
10.	Mohu běžet dlouhou trasu bez zastavení	3	2	5	7	5	7
13.	Ovládání pohybů mého těla mi jde snadno	0	0	2	8	14	5
14.	Často cvičím nebo se věnuji takovým aktivitám, u kterých se zadýchám	3	1	3	4	5	13
16.	Jsem dobrý/á ve většině sportů	0	2	0	10	10	7
21.	V testu fyzické odolnosti a vytrvalosti bych si vedl/a dobře	2	4	4	4	7	5
24.	Jsem dobrý/á v koordinaci svých pohybů	4	3	5	10	4	3
25.	Třikrát nebo čtyřikrát týdně si zacvičím nebo provozuji takovou aktivitu, u které se zadýchám a která trvá nejméně 30 minut	2	1	4	6	3	13
27.	Většina sportů je pro mě snadná	1	2	2	12	6	6
32.	Mohl/a bych uběhnout 5 kilometrů bez zastavení	1	5	3	5	1	14
35.	Mohu vykonávat plynulé pohyby ve většině fyzických aktivit	2	1	2	8	11	5
36.	Jsem fyzicky aktivní (např. jogging, tanec, jízda na kole, aerobic, posilovna, plavání apod.) alespoň třikrát týdně	2	2	1	5	6	13
38.	Jsem sportovně nadaný/á	0	1	2	7	13	6

43.	Myslím, že bych mohl/a dlouho běžet bez toho, abych se unavil/a	1	3	6	3	10	6
47.	Dělám mnoho sportů (tancuji, chodím do posilovny/fitness centra nebo vykonávám jiné fyzické aktivity)	1	2	3	3	8	12

Tabulka 24. Kompletní skóre odpovědí mužů v kategorii využití pohybu, část 2. (vlastní zdroj, 2020)

49.	Jsem lepší ve sportu než většina mých přátel	0	1	8	12	5	3
52.	V silovém testu bych si vedl/a dobře	1	0	4	13	6	5
53.	Myslím, že jsem dostatečně přizpůsobivý/á k vykonávání většiny sportů	2	1	1	8	13	4
54.	Mohu být fyzicky aktivní dlouhou dobu bez toho, abych se unavil/a	1	1	7	10	4	6
58.	Téměř každý den sportuji, cvičím, tančím nebo vykonávám jiné fyzické aktivity	2	3	3	5	6	10
60.	Jsem dobrý/á ve sportu	0	2	2	5	14	6
63.	Jsem dobrý/á ve zvedání těžkých předmětů	3	5	4	11	3	3
64.	Myslím, že bych dobře uspěl/a v testu pružnosti (ohebnosti)	2	6	1	12	4	4
65.	Jsem dobrý/á ve vytrvalostních aktivitách jako je běh na dlouhou trať, aerobic, jízda na kole, plavání nebo běžkování	3	2	6	3	10	5

V otázkách týkajících se sportu se muži shodli jednohlasně. Ve všech dotazovaných otázkách zvítězila kladná odpověď. Z toho lze vyvodit, že muži jsou si 100 % jisti svými výkony.

4.1.5 Volnočasové aktivity

Nyní se přesuneme na již zmiňovanou doplňkovou otázku ohledně jedné aktivity, kterou dotazovaní aplikují ve svém volném čase, aby docílili svého vysněného body image.

V první tabulce jsou zapsány aktivity mužů, nicméně na začátek můžeme shrnout fakt, že hlavní zmíněná aktivita naplňuje naše předpoklady.

Odborná otázka č. 4.: Převažují při vytváření body image fitness aktivity?

V této době je jedním z hlavních trendů fitness. Tento druh aktivity je velice oblíbený nejen díky přístupnosti (fitness centra jsou jedním z nejvyhledávanějších míst a proto se hojně budují), ale i díky nejmodernějším přístupům a široké škále různorodých cvičení a aktivit. Fitness není jen o cvičení s činkami, ale i o cvičení s vlastní vahou, sálových lekcí, apod.

Bohužel i tato aktivita má své obdivovatele ne díky cvičení a formování svého těla, nicméně berou tuto aktivitu jako způsob sebepropagace. I z tohoto hlediska je fitness aktivita tak oblíbenou a převažuje i u námi sledovaného vzorku.

Tabulka 25. Provozované aktivity - muži (vlastní zdroj, 2020)

Fitness	13
Atletika	3
Hokej	7
Fotbal	5
Baseball	1

Odborná otázka č. 5.: Převažují při vytváření body image u mužů fitness aktivity?

Z tabulky je patrné, že největší míru zastoupenosti mají fitness aktivity. Druhou a třetí příčku obsadily klasické volnočasové aktivity - hokej a fotbal, které jsou typické pro chlapce a muže v naší kultuře. Na čtvrté příčce se umístila atletika, do které jsme zařadili doplňkové fitness aktivity, jako třeba běh. Na posledním místě se s jedním hlasem objevil baseball, který se dere do popředí i v našich poměrech.

Tabulka 26. Tabulka provozovaných aktivit - Ženy (vlastní zdroj, 2020)

Fitness	6
Power jóga	1
Atletika	2
Krasobruslení	1
Tanec	1

Odborná otázka č. 6.: Převažují při vytváření body image u žen fitness aktivity?

Stejně jako u mužů, tak i u žen vedou fitness aktivity. Zde se atletika nachází na druhé příčce, jelikož ženy mají běh v oblibě více než muži. Dalšími aktivitami zde je power jóga, krasobruslení a tanec. Tyto aktivity jsou pro ženy typické, a proto není překvapením, že se zde objevují.

5 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo posouzení využití pohybových aktivit při utváření body image u studentů a posluchačů oboru Tělesná výchova a sport Pedagogické fakulty Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích v akademickém roce 2019/2020.

Práce je rozdělena do dvou částí. Syntetická část byla doplněna analytickou částí, která byla zpracována formou obsahové analýzy, kde byli zpracováni přední autoři tohoto tématu. Dochází zde k rozboru dílčích témat samotného body image, aby čtenář dostal komplexní přehled celého tématu, nejen útržkové body.

K samotnému šetření nám posloužil standardizovaný dotazník PSDQ o sedmdesáti otázkách a jedné doplňkové otázky ohledně jimi vykonávané sportovní aktivity, která byla k textu námi přidána. Těmito otázkami jsme od zkoumaných studentů získali přehled o jejich chování a přístupu ke svému body image. Doplňková otázka pouze docelila celé téma.

1. Je více než 50 % dotazovaných studentů spokojeno se svými body image?
2. Je více než 50 % dotazovaných žen spokojeno se svými body image?
3. Je více než 50 % dotazovaných mužů spokojeno se svými body image?

Myslím si, že šetření naplnil naše prognózy. Vše, co jsme od studentů čekali, se potvrdilo. V případě mužských i ženských respondentů jsme dospěli k 100 % spokojenosti s jejich vlastními body image a zodpovězení odborných otázek 1 – 3 bylo kladné.

4. Převažují při vytváření body image fitness aktivity?
5. Převažují při vytváření body image u mužů fitness aktivity?
6. Převažují při vytváření body image u žen fitness aktivity?

V druhé fázi šetření jsme zjistili, že téměř 50 % respondentů doplňuje své sportovní povinnosti fitness aktivitami. Z části ženských odpovědí bylo zjištěno, že 6

z 11 respondentek doplňuje své školní sportovní aktivity fitness. Z pohledu mužů se číslo liší, v této skupině odpovědí jsme získali 13 fitness odpovědí z 29 možných.

6 Referenční seznam literatury

- Červenková R. & Kolář P. (2018), *Labyrint Pohybu*, Praha: Vyšehrad
- Demetrovič E. (1988), *Encyklopedie tělesné kultury P - Ž*, Praha: Olympia Praha
- Děti na startu, získáno 12. 2. 2020, z <https://ceskosehybe.cz/deti-na-startu/>
- Dovalil J., Choutka M. (2002), *Výkon a trénink ve sportu*, Praha: Olympia
- Fialová L. (2001), *Body image jako součást sebepojetí člověka*, Praha: Karolinum
- Fialová L. (2006), *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*, Praha: Karolinum
- Havlíčková L. (2000), *Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část*, Praha: Karolinum
- Havlíková M., Kopřiva P., Mayer I., Vildová Z. (2006), *Program podpory zdraví ve škole*, Praha: Portál, S. R. O.
- Kyralová M., Matoušová M., Horáková D. (1996), *Zdravotní tělesná výchova: metodické texty pro školení cvičitelů zdravotní tělesné výchovy. Část 2*, Praha: Sdružení pro rozvoj zdravotní tělesné výchovy: Onyx
- Kyslíkový dluh, získáno 21. 3. 2020, z <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/kyslikovy-dluh>
- Máčková J. & Máček M. (1997), *Fyziologie tělesných cvičení*, Brno: Masarykova univerzita
- Malá H. (1980), *Biologie dítěte a dorostu*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství
- Pernicová H. (1993), *Zdravotní tělesná výchova*, Praha: Fortuna
- Rozhýbej s námi Česko, získáno 12. 2. 2020, z <https://ceskosehybe.cz/>
- Rychová A. (2014), *Problematika obesity ve vztahu k sebepojetí a kvalitě života*, České Budějovice: Jihočeská univerzita
- Šrámková L. , P. Cakirpaloglu (2015), *Psychologie a její kontexty 6 (2)*, 95-109
- Trojan S., (2003), *Lékařská Fyziologie*, Praha: Grada publishing

7 Přílohy

Příloha 1.

Dotazník PSDQ

Zakroužkujte prosím tvrzení, které Vás nejvíce vystihuje.

	Zce	Pře	Spí	Sp	Př	Zc
<u>St</u>	la	vážně	še	íše	evážně	ela
<u>upnice</u>	nesouhlasí	nesouhlasí	nesouhlasí	souhlasí	souhlasí	souhlasí
	1	2	3	4	5	6

1. Když jsem nemocný/á, cítím se tak špatně, že dokonce ani nemohu vstát z postele 1 2 3 4 5 6
2. Cítím se jistě, když se pohybuji koordinovaně 1 2 3 4 5 6
3. Několikrát týdně si zacvičím nebo provozuji takovou aktivitu, u které se zadýchám 1 2 3 4 5 6
4. Jsem příliš tlustý/á 1 2 3 4 5 6
5. Ostatní lidé si myslí, že jsem dobrý/á ve sportech 1 2 3 4 5 6
6. Fyzicky jsem se sebou spokojen/a takový/á, jaký/á jsem 1 2 3 4 5 6
7. Jsem na svůj věk atraktivní 1 2 3 4 5 6
8. Jsem fyzicky silný člověk 1 2 3 4 5 6
9. V ohýbání, „nakrucování“ a otáčení mým tělem jsem vcelku dobrý/á 1 2 3 4 5 6
10. Mohu běžet dlouhou trasu bez zastavení 1 2 3 4 5 6
11. Celkově lze říci, že většina věcí, které dělám, dopadají dobře 1 2 3 4 5 6
12. Obvykle chytím každou nemoc (chřipku, virus, rýmu atd.), která se kolem mihne 1 2 3 4 5 6
13. Ovládání pohybů mého těla mi jde snadno 1 2 3 4 5 6
14. Často cvičím nebo se věnuji takovým aktivitám, u kterých se zadýchám 1 2 3 4 5 6
15. Mám příliš široký pas 1 2 3 4 5 6
16. Jsem dobrý/á ve většině sportů 1 2 3 4 5 6
17. Jsem šťastný/á za svoji fyzickou podobu 1 2 3 4 5 6
18. Mám hezký obličej 1 2 3 4 5 6
19. Mám ve svém těle hodně energie (síly) 1 2 3 4 5 6
20. Mé tělo je pružné 1 2 3 4 5 6
21. V testu fyzické odolnosti a vytrvalosti bych si vedl/a dobře 1 2 3 4 5 6
22. Nemám toho moc, na co být hrdý/á 1 2 3 4 5 6
23. Jsem tak často nemocný/á, že nemohu dělat všechno, co bych chtěl/a 1 2 3 4 5 6

24. Jsem dobrý/á v koordinaci svých pohybů 1 2 3 4 5 6
25. Třikrát nebo čtyřikrát týdně si zacvičím nebo provozuji takovou aktivitu, u které se zadýchám a která trvá nejméně 30 minut 1 2 3 4 5 6
26. Mám na těle příliš mnoho tuku 1 2 3 4 5 6
27. Většina sportů je pro mě snadná 1 2 3 4 5 6
28. Z toho, jak vypadám a co fyzicky dokážu, mám dobrý pocit 1 2 3 4 5 6
29. Vypadám lépe, než většina mých přátel 1 2 3 4 5 6
30. Jsem silnější, než většina lidí mého věku 1 2 3 4 5 6
31. Mé tělo je ztuhlé a neohebné 1 2 3 4 5 6
32. Mohl/a bych uběhnout 5 kilometrů bez zastavení 1 2 3 4 5 6
33. Cítím, že můj život není příliš užitečný 1 2 3 4 5 6
34. Málokdy se nachladím nebo onemocním 1 2 3 4 5 6
35. Mohu vykonávat plynulé pohyby ve většině fyzických aktivit 1 2 3 4 5 6
36. Jsem fyzicky aktivní (např. jogging, tanec, jízda na kole, aerobic, posilovna, plavání apod.) alespoň třikrát týdně 1 2 3 4 5 6
37. Mám nadváhu 1 2 3 4 5 6
38. Jsem sportovně nadaný/á 1 2 3 4 5 6
39. Ohledně mého fyzického vzezření se cítím dobře 1 2 3 4 5 6
40. Jsem ošklivý/á 1 2 3 4 5 6
41. Jsem slabý/á a nemám žádné svaly 1 2 3 4 5 6
42. Části mého těla se ve většině směrů dobře hýbou i ohýbají 1 2 3 4 5 6
43. Myslím, že bych mohl/a dlouho běžet bez toho, abych se unavil/a 1 2 3 4 5 6
44. Celkově jsem k ničemu 1 2 3 4 5 6
45. Jsem často nemocný/á 1 2 3 4 5 6
46. Koordinaci pohybů mé tělo zvládá s lehkostí 1 2 3 4 5 6
47. Dělán mnoho sportů (tancuji, chodím do posilovny/fitness centra nebo vykonávám jiné fyzické aktivity) 1 2 3 4 5 6
48. Mám příliš velký žaludek 1 2 3 4 5 6
49. Jsem lepší ve sportu než většina mých přátel 1 2 3 4 5 6
50. Cítím se dobře z toho, kým jsem a co jsem schopný/á fyzicky vykonat 1 2 3 4 5 6
51. Jsem pohledný/á 1 2 3 4 5 6
52. V silovém testu bych si vedl/a dobře 1 2 3 4 5 6
53. Myslím, že jsem dostatečně přizpůsobivý/á k vykonávání většiny sportů 1 2 3 4 5 6
54. Mohu být fyzicky aktivní dlouhou dobu bez toho, abych se unavil/a 1 2 3 4 5 6
55. Většinu věcí, které dělám, dělám dobře 1 2 3 4 5 6
56. Když onemocním, trvá mi dlouho, než se můj stav zlepší 1 2 3 4 5 6
57. Při sportu nebo jiných aktivitách jsou mé pohyby ladné a koordinované 1 2 3 4 5 6

58. Téměř každý den sportuji, cvičím, tančím nebo vykonávám jiné fyzické aktivity 1 2 3 4 5 6
59. Ostatní lidé si myslí, že jsem tlustý/á 1 2 3 4 5 6
60. Jsem dobrý/á ve sportu 1 2 3 4 5 6
61. Cítím se dobře takový/á, jaký/á jsem po fyzické stránce 1 2 3 4 5 6
62. Všichni si myslí, že nejsem hezký/á 1 2 3 4 5 6
63. Jsem dobrý/á ve zvedání těžkých předmětů 1 2 3 4 5 6
64. Myslím, že bych dobře uspěl/a v testu pružnosti (ohebnosti) 1 2 3 4 5 6
65. Jsem dobrý/á ve vytrvalostních aktivitách jako je běh na dlouhou trať, aerobic, jízda na kole, plavání nebo běžkování 1 2 3 4 5 6
66. Celkově toho mám hodně, na co mohu být hrdý/á 1 2 3 4 5 6
67. Musím docházet k lékaři kvůli nemoci častěji než většina lidí v mém věku 1 2 3 4 5 6
68. Celkově jsem neúspěšný/á 1 2 3 4 5 6
69. Obvykle zůstanu zdravý/á, i když moji přátelé onemocní 1 2 3 4 5 6
70. Zdá se, že vše, co dělám, nedopadá dobře 1 2 3 4 5 6

(převzato: Rychová, 2014)