

Univerzita Hradec Králové

Filozofická fakulta

Bakalářská práce

2024

Michal Oplatek

Univerzita Hradec Králové

Filozofická fakulta

Katedra sociologie

**Digitální aplikace a sportovní sociální sítě jako stimuly pro pohybovou
aktivitu**

Bakalářská práce

Autor: Michal Oplatek

Studijní program: B0314A250008 / Sociologie

Vedoucí práce: RNDr. Mgr. Lucie Vítková, Ph.D.

Hradec Králové, 2024

Zadání bakalářské práce

Autor: Michal Oplatek

Studium: F21BP0375

Studijní program: B0314A250008 Sociologie

Studijní obor:

Název bakalářské práce: **Digitální aplikace a sportovní sociální sítě jako stimuly pro pohybovou aktivitu**

Název bakalářské práce AJ: Digital applications and sports social networks as stimuli for physical activity

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Tématem bakalářské práce bude vliv digitálních aplikací a sportovních sociálních sítí na roli sportu v životě lidí v ČR. Výzkum bude realizován kvalitativní metodou. Digitální sportovní aplikace a sítě umožňují velmi snadnou evidenci a sdílení sportovních aktivit, včetně využití prvků gamifikace. Cílem výzkumu bude zjišťovat, jak jsou tyto nástroje vybranými skupinami sportujících lidí využívány, jak vnímají jejich roli v motivaci ke sportování a jejich vliv na navazování a udržování sociálních kontaktů s dalšími sportovci.

Sekot, A. (2006). *Sociologie sportu*. Masarykova univerzita a Paido.

Bitrián, P., Buil, I., & Catalán, S. (2020). Gamification in sport apps: the determinants of users' motivation. *European Journal of Management and Business Economics*, 29(3), 365-381.

Wu, Y., Kankanhalli, A., & Huang, K. W. (2015). Gamification in fitness apps: How do leaderboards influence exercise.

Peake, J. M., Kerr, G., & Sullivan, J. P. (2018). A critical review of consumer wearables, mobile applications, and equipment for providing biofeedback, monitoring stress, and sleep in physically active populations. *Frontiers in physiology*, 9, 743.

Shei, R. J. (2018). Competitive influences of running applications on training habits. *The Physician and sportsmedicine*, 46(4), 414-415.

Garber, M. D., Watkins, K. E., & Kramer, M. R. (2019). Comparing bicyclists who use smartphone apps to record rides with those who do not: Implications for representativeness and selection bias. *Journal of Transport & Health*, 15, 100661.

Zadávací pracoviště: Katedra sociologie,
Filozofická fakulta

Vedoucí práce: RNDr. Mgr. Lucie Vítková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 19.4.2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval pod vedením vedoucí bakalářské práce RNDr. Mgr. Lucie Vítkové, Ph.D. samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu

V Hradci Králové dne 29. dubna 2024

Anotace

OPLATEK, MICHAL. Digitální aplikace a sportovní sociální sítě jako stimuly pro pohybovou aktivitu, Hradec Králové : Filozofická fakulta, Univerzita Hradec Králové, 43 s., 2024, Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá vlivem digitálních aplikací a sportovních sociálních sítí na roli sportu v životě lidí v ČR. Výzkum byl realizován kvalitativní metodou. Digitální sportovní aplikace a sítě umožňují velmi snadnou evidenci a sdílení sportovních aktivit, včetně využití prvků gamifikace. Cílem výzkumu je zjistit, jak jsou tyto nástroje vybranými skupinami sportujících lidí využívány, jak vnímají jejich roli v motivaci ke sportování a jejich vliv na navazování a udržování sociálních kontaktů s dalšími sportovci.

Klíčová slova: fitness aplikace, sport, motivace, sociální sítě

Annotation

OPLATEK, MICHAL. *Digital applications and sports social networks as stimuli for physical activity*. Hradec Králové : Philosophical Faculty, University of Hradec Králové, 43 pp., 2024, Bachelor Thesis.

The bachelor thesis deals with the influence of digital applications and sports social networks on the role of sport in the lives of people in the Czech Republic. The research was carried out using qualitative methods. Digital sports applications and networks allow very easy recording and sharing of sports activities, they also use so-called gamification elements. The aim of the research is to find out how these tools are used by the selected groups of sports people, how they perceive the apps' role in the motivation to exercise or sports and their influence on establishing and maintaining social contacts with other athletes.

Keywords: fitness apps, sport, motivation, social networks

Poděkování

Na tomto místě si dovolím poděkovat RNDr. Mgr. Lucii Vítkové, Ph.D. za cenné rady a skvělé vedení práce, mé rodině za podporu při studiu a vlídná slova a mým přátelům a známým za oporu, kterou mi byli.

Obsah

1. Úvod.....	9
2. Teoretická část	11
2.1. Sportovní aplikace	11
2.2. Motivace hrou	13
2.3. Teorie sebeurčení	14
2.4. Výsledkové tabulky	15
2.5. Sociální stránka sportovních aplikací	16
2.6. Teorie rolí.....	17
2.7. Proč lidé aplikace používají a opouštějí	18
2.8. Rizika fitness aplikací	20
3. Metodologická část	24
3.1. Cíle výzkumu	24
3.2. Výběr respondentů	25
3.3. Metody výzkumu	26
3.4. Metody analýzy dat.....	27
3.5. Důvody výběru metody výzkumu.....	27
3.6. Etická stránka výzkumu.....	28
4. Výsledky	29
4.1. Vztah ke sportu před používáním aplikace.....	29
4.2. Jaké aplikace respondenti používají	30
4.3. Jak se uživatelé o fitness aplikacích dozvídají.....	32
4.4. Jak a proč uživatelé fitness aplikace používají	33
4.5. Jak aplikace uživatele motivuje	37
4.6. Sociální stránka fitness aplikací.....	41

4.6.1.	Sebeprezentace a sebeidentifikace	42
4.7.	Negativa spojená s fitness aplikacemi	45
5.	Závěr	49
5.1.	Shrnutí.....	49
5.2.	Praktické využití výzkumu	50
5.3.	Limitace výzkumu a příležitosti pro další výzkum.....	50
6.	Seznam použité literatury	53
7.	Přílohy.....	56

1. Úvod

V dnešní rychlé době, kdy u sebe každý vždy nosíme alespoň nějaký kousek technologie, pronikají technologie a digitální aplikace do čím dál více sfér našich životů. Lidé se naučili používat k mnoha úkonům svůj smartphone. Dnes už nikoho nepřekvapí to, že můžeme v obchodě zaplatit místo kartou mobilním telefonem. Na co kuchařky, když si můžeme podle receptů vygenerovaných pomocí umělé inteligence každý den uvařit jiný oběd z ingrediencí, které máme právě v lednici? Digitalizujeme opravdu všechno. Za pár let už člověku místo peněženky bude stačit mít v kapse pouze svůj chytrý telefon, který bude zároveň platební kartou, občanským a řidičským průkazem, v některých případech i klíčem od domu nebo od auta. Digitální aplikace stále více pronikají také do sféry zdravého životního stylu, cvičení a sportů. Právě poslednímu tématu bych se chtěl v této bakalářské práci věnovat.

Téma fitness aplikací je dnes velice aktuálním. Pandemie viru Covid-19 zavřela všechny doma a lidé začali hledat různé možnosti, jak zůstat aktivními. V roce 2020 se také roční počet stažení fitness aplikací zvýšil o 46 %. Celosvětový trh s fitness aplikacemi má také podle predikcí do roku 2026 dosáhnout hodnoty 14.7 miliard amerických dolarů (Lindner, 2023). Tato práce se zabývá fitness aplikacemi a jejich využíváním v České Republice. Jejím cílem je zjistit, jakými způsoby s aplikací uživatelé interagují a jak naopak aplikace ovlivňuje uživatele při pohybové aktivitě. Část práce je věnována sebereprezentaci a sebeidentifikaci uživatelů a na konci výsledků je věnován prostor také části o negativních aspektech používání fitness aplikace. Výzkum je realizován převážně pomocí kvalitativní metody polostrukturovaného rozhovoru. Tato kvalitativní metoda byla zvolena, protože dovoluje výzkumníkovi zaznamenat individuální postřehy nebo pocity respondentů, které by v kvantitativním výzkumu mohly zůstat neodhaleny.

V první části práce je popsán dosavadní stav bádání v oblasti fitness aplikací.

V této části je také blíže specifikováno, co vlastně fitness aplikace jsou.

V metodologické části je stanoveno, jak je výzkum konstruován, jakými způsoby jsou data analyzována a jak s nimi bylo nakládáno. V části „Výsledky“ je předloženo, jaké poznatky výzkum přináší a na závěr se pokusím celý výzkum shrnout a předložit jeho možná využití v praxi a zmíním také možnosti navázání na tento výzkum nebo možné alternativní přístupy k výzkumu tohoto tématu.

2. Teoretická část

2.1. Sportovní aplikace

Digitální mobilní aplikace v historii vznikaly jako velmi jednoduché programy pro mobilní telefony. Jednou z prvních takových aplikací byla hra Snake která je mnohými považovaná za první mobilní aplikaci vůbec (Inventionland).

Opravdový boom aplikací však nastal až s uvedením prvního chytrého telefonu společnosti Apple, iPhone. Ten mimo možnost dotykového ovládání bez použití stylusu, příjemného uživatelského prostředí a mnoha dalších funkcí nabízel také vlastní obchod s aplikacemi, App Store. V době spuštění byla v App Store ke stažení na 500 aplikací, z nichž více než 125 bylo ke stažení zdarma a cena placených aplikací většinou nepřevýšila 10 amerických dolarů (Tomanová, 2020). Aplikace byly skutečně všeho druhu, od sociálních sítí, přes počasí, seznamovací aplikace, mobilní hry, až po zdravotní aplikace, nebo aplikace podporující cvičení a pohyb. Z tohoto faktu vychází také slogan společnosti Apple při prvním spuštění App Store „There’s an app for that“ („I na tohle máme aplikaci“). Právě poslednímu zmíněnému druhu aplikací, tedy aplikacím podporujícím cvičení a pohyb se věnuje tato bakalářská práce.

Na tomto místě je třeba ujasnit si, co je pro tuto práci myšleno pojmem sportovní aplikace. Za sportovní aplikace budou v této bakalářské práci považovány aplikace sloužící především k zaznamenávání fyzické aktivity. Mezi takové aplikace patří aplikace jako Nike Run Club, Strava, Fitbit a podobné. Jejich úkolem je primárně zaznamenávání pohybové aktivity. Typicky se jedná o sporty jako vytrvalostní běh nebo cyklistika, v kterých je možné počítat uběhnuté nebo zjeté kilometry a rychlost nebo tempo, možné je však zaznamenávat i aktivity jako silový trénink nebo gymnastiku. Sportovní aplikace jsou běžně dostupné na mobilních zařízeních s operačními systémy Apple iOS i Android. Moderní sportovní aplikace je dnes také velmi jednoduché spárovat s tzv. nositelnými technologiemi, jakými jsou třeba chytré hodinky s funkcí měření srdečního tepu.

U cyklistů zase najdeme na pedálech siloměry, měřiče kadence a podobné vychytávky, které se opět většinou dají s mobilním telefonem jednoduše spárovat a mohou tak do aplikace odesílat další data, která mohou danému sportovci pomoci lépe monitorovat jeho fyzickou aktivitu. Mnoho aplikací také nabízí možnost automatického generování tras podle kritérií jako vzdálenost, typ terénu nebo převýšení. Všechna tato kritéria si uživatel může samozřejmě sám nastavit podle vlastních preferencí.

Práce se věnuje aplikacím, které jsou orientované na pohybovou aktivitu, sport a aktivní životní styl. Jejím úkolem je zjistit, jakým způsobem působí používání fitness aplikace / sportovní sociální sítě na uživatele, zda se u uživatele vytvoří pozitivní pohybové návyky, jak probíhají vzájemné interakce mezi jednotlivými uživateli sportovní aplikace, s předpokladem, že respondentem používaná aplikace sociální funkce nabízí a jestli také přispívají k vyšší míře interakce uživatele s aplikací a k větší produktivitě, nebo podávání lepších výkonů.

Lze zde mluvit o tzv. kvantifikaci sebe sama (quantified self) (Lupton, 2020), tedy sledování svých návyků, zdravotního stavu, pohybové aktivity; za pomoci kvantitativních indikátorů, např. denní příjem kalorií, počet kroků, nebo porovnávání výsledků vážení při cvičení. Kvantifikace sebe sama může přispět k lepšímu přehledu o zdravotním stavu a zvyšuje produktivitu a zdravotní stav uživatelů. Hamari a kol. (2018) mimo jiné uvádí, že čím složitější nebo náročnější cíl si na začátku jednotlivec stanoví, tím více pak může benefitovat z implementace kvantifikačních prostředků při snahu o dosažení takového cíle.

S používáním fitness aplikací jsou však spojená i nejrůznější rizika, která mohou uživateli zážitek z jejich používání znepříjemnit. Přehnané soustředění se na kvantifikaci sama sebe se může vyvinout až v obsesi, která patří mezi časté negativní důsledky používání self-tracking aplikací. Dalším možným negativním důsledkem může být přetrénování při nesprávném odhadnutí vlastních schopností, které může v některých případech vyústit až ve sportovní zranění. Na konci se práce zabývá i právě těmito riziky spojenými s používáním fitness aplikací.

2.2. Motivace hrou

Sportovní aplikace jsou tu s námi už nějakou dobu. Jejich primárním úkolem je donutit člověka vstát z gauče, nasadit běžecké boty, případně cyklistické tretry a vyběhnout do ulic, či vyjet na kole. Aby však takovéto aplikace dokázaly člověka zaujmout na delší dobu než jen pár týdnů, řada z nich začala implementovat funkce a mechaniky známé spíše z videoher, jako jsou virtuální měny, ukazatele pokroku, různé žebříčky. Takové nástroje jsou zvané jako tzv. gamifikační nástroje a mají za úkol uživatele motivovat. Gamifikace je definována jako „praxe, kdy se činnosti podobají hrám, aby byly zajímavější nebo příjemnější“ (gamification, Cambridge Dictionary, překlad autora). Přestože byl tento termín poprvé použit až v 21. století, nelze se nezmínit o mnohem starším předchůdci gamifikace z počátku století dvacátého. Řeč je o hnutí skautů, kteří za své úspěchy v organizaci získávali tzv. bobříky, tedy nášivky, které symbolizovaly složení nějaké zkoušky, nebo úspěšné překonání překážky (Growth Engineering, 2019). Takovéto nášivky se v jisté formě přenesly i do moderní doby a jsou uživatelům mobilních aplikací udělovány ve virtuální formě. Mezi nejpopulárnější gamifikované fitness aplikace v dnešní době patří Strava, Fitbit, Adidas Running, nebo Nike Run Club (zdroj: App Store). Tyto aplikace přebírají mechaniky, které jsou nám známé z videoher a aplikují je v neherních kontextech. Využívají tedy tabulky, udělování bodů a virtuálních trofejí, virtuálních měn, ukazatele průběhu (progress bars) a také různé úrovně obtížnosti. (Bitrián a kol., 2020)

Některé sportovní aplikace však zacházejí dokonce tak daleko, že samotný pohyb je pouze polovinou „herního zážitku“ (Habachi a kol. 2023). Příkladem může být gamifikovaná sportovní aplikace Zombies, Run! vyvíjená za finanční podpory dobrovolných přispěvatelů, která uživatele staví do role běžce, který v zombie apokalypse vybíhá pro zásoby. Při běhu je pak uživateli do sluchátek přehráván poutavý příběh, který je s pomocí překvapivě kvalitních hereckých výkonů vyprávěn formou hlášení z vysílačky ze základního tábora. Čím dál uživatel uběhne, tím více „zásob“ nasbírá. Když se však vrátí z běhu domů, jeho kontakt s aplikací nekončí, ale pokračuje následným stavěním a vylepšováním virtuálního

základního tábora pomocí nasbíraných zásob, což je mechanika známá spíše z online prohlížečových/mobilních her jako Forge of Empires, nebo strategických videoher jako Frostpunk. Je však nutno podotknout, že tak daleko většina aplikací nezachází. V případě Zombies, Run! se jedná spíše o výjimku, která motivuje uživatele k aktivnímu užívání i mimo fyzickou aktivitu a většina ostatních aplikací na trhu se soustředí se spíše na sběr dat a jejich porovnávání s ostatními uživateli.

2.3. Teorie sebeurčení

Výše bylo zmíněno, že gamifikace je využití videoherních mechanik v neherních kontextech. Bitrián a kol. (2020) při zkoumání tohoto fenoménu odkazovali na teorii sebeurčení (self-determination theory) a na základě jejich výzkumu bylo zjištěno, že gamifikované aplikace uspokojují potřeby způsobilosti (pocit expertízy při vykonávání nějaké činnosti), autonomie (pocit možnosti volby a kontroly nad činností) a příbuznosti (pocit souznění a sounáležitosti s ostatními) (Ryan a kol., 2009). Interakce se sociálními funkcemi, jakými jsou soupeření mezi uživateli nebo navazování kontaktů s nimi, pozitivně ovlivňují potřebu spřízněnosti, zatímco například možnost vytvořit si vlastního avatara, nebo možnost si aplikace různě upravit naplňují potřebu způsobilosti a autonomie.

Zajímavým a možná nepřekvapivým výstupem tohoto výzkumu bylo také shledání, že množství času uplynulého od prvního spuštění aplikace má negativní dopad na motivaci v používání aplikace pokračovat. Jinými slovy, uživatelé, kteří jsou na začátku používání aplikace nadšení a zvědaví ze zkoušení něčeho nového, jsou po delším používání aplikace znuděni a gamifikační mechaniky na ně již nemají takový vliv, jako na začátku. Stragier a kol. (2016) podávají zprávu o výzkumu, který zjistil, že 74 % nových uživatelů zdravotních aplikací, do kterých zcela jistě spadají také fitness aplikace, je přestane používat během dvou týdnů. Tento fenomén lze pozorovat ve vícero výzkumech (Bitrián a kol., 2020; Habachi a kol., 2023; Stragier a kol., 2016; Soulé a kol., 2022)

Teorie sebeurčení také rozděluje různé druhy motivace, přičemž základní rozdělení motivací je rozdělení na „vnější motivaci“ (extrinsic motivation) a vnitřní motivaci (intrinsic motivation) (Molina a kol., 2021). Vnější motivace, jak už z názvu vyplývá, motivuje uživatele k různým aktivitám pomocí vnějších stimulů. Pokud tento koncept vztáhneme na svět sportu, jehož se týká i tato bakalářská práce, vnější motivací pro fyzickou aktivitu může být třeba vidina finanční odměny za první místo v závodě, nebo uznání ostatních sportovců v komunitě. Naproti tomu vnitřní motivace vychází z jednotlivce jako takového a takovýto jedinec může být motivován například tím, že prostřednictvím sportu dosáhne lepšího fyzického i mentálního zdravotního stavu, nebo tím, že se prostě stále zlepšuje.

„Přestože výzkumy, které porovnávají mezi vnitřní a vnější motivací zjišťují, že lidé motivovaní zevnitř budou obecně v dosahování svých cílů úspěšnější, sebeurčení lze dosáhnout i skrze vnější motivaci. Lidé ve skutečnosti nemají vždy vnitřní motivaci pro specifickou aktivitu, což je častým případem u posilování nebo cvičení“ (Molina a kol., 2021).

2.4. Výsledkové tabulky

Ve výsledkových tabulkách (leaderboards) se nejvíce projevuje soutěživost uživatelů. Wu a kol. (2015) ve své práci, která se zabývá zkoumáním tohoto aspektu gamifikovaných aplikací využívají teorii sociálního srovnávání, která říká, že lidé mají vrozenou potřebu se srovnávat s ostatními, aby mohli zhodnotit své vlastní výkony. Tento typ srovnávání může být dvojího druhu:

1. Srovnávání směrem nahoru

Tento typ srovnávání bere jako referenční skupinu lidi, kteří podávají lepší výkony než my. Toto srovnání na nás může působit jak pozitivně, tak i negativně. Při pozitivním přístupu člověk věří, že referenční skupina je cíl, kterého je možné dosáhnout. Při negativním přístupu člověk pouze shledává, že je na tom hůře než referenční skupina.

2. Srovnávání směrem dolů

Tento typ srovnávání bere jako referenční skupinu lidí, kteří podávají horší výkony než my. Toto srovnání na nás také může působit pozitivně, ale i negativně. Při pozitivním přístupu člověk shledává, že je na tom lépe než referenční skupina. Při negativním přístupu člověk shledává, že by mohl v budoucnu klesnout na úroveň referenční skupiny.

Lidé, kteří při porovnávání vnímají rozdíly spíše negativně se mohou při porovnávání cítit spíš hůře, což může mít za následek ztrátu pocitu způsobilosti a motivace a může vést k celkovému opuštění aplikace, zatímco ti, kteří vnímají tyto rozdíly pozitivně se při porovnávání budou cítit lépe, jejich motivace a pocit způsobilosti se bude zvyšovat a je zde vyšší šance na kontinuální používání sportovní aplikace (Soulé a kol., 2022).

2.5. Sociální stránka sportovních aplikací

Tato část víceméně volně navazuje na tu předchozí. Jak již bylo řečeno, uživatelé ke zhodnocení svých výkonů používají různé metody srovnávání. Začínající cyklista si však pravděpodobně hned ze začátku nebude brát za svůj referenční bod sportovní aktivity na Stravě Tadeje Pogačara, nebo Jonase Vingegaarda, i když by se jejich úrovni jednou určitě rád alespoň přiblížil. Naopak, drtivá většina uživatelů sportovních aplikací se srovnává a interaguje s uživateli s velmi podobnými charakteristikami. Většinou lze tedy pozorovat interakce atletů-mužů s ostatními atlety-muži, a to samé platí pro ženy. „Většina interakcí v sportovních aplikacích probíhá mezi podobnými lidmi, kteří spolu sdílejí a porovnávají informace o úrovních výkonu, angažovanosti, pokroku atd.“ (Soulé a kol., 2022).

Někteří uživatelé však sdílejí pouze ty informace, které jsou v souladu s identitou, kterou se snaží budovat, což data zkruskuje jak pro uživatele, který data zaznamenal, tak i pro ostatní uživatele, kteří jeho data sledují. Pokud se vrátíme ke Stravě, které se někdy přezdívá Instagram pro sportovce, nelze si nevšimnout jisté podobnosti těchto dvou sociálních sítí. Na obě sítě se uživatelé snaží prezentovat svým nejlepším já (Soulé a kol., 2022). Na tento fenomén lze do jisté míry aplikovat Goffmanovu dramaturgickou teorii, kdy v případě Stravy uživatelé

hrají roli legitimního sportovce a o své legitimitě se snaží přesvědčit ostatní uživatele.

2.6. Teorie rolí

Teorie sociálních rolí má podle mě pro téma sportovních aplikací a sportů obecně význam a lze ji v tomto případě poměrně dobře aplikovat. Jak jsem již výše zmínil, uživatelé se snaží v aplikaci prezentovat se co možná nejlépe. Zmínil jsem také roli dokonalého a legitimního sportovce. Když se však podíváme na hypotetického uživatele aplikace, sportovce-začátečníka, který s pohybovou aktivitou teprve začíná, tento uživatel pravděpodobně bude mít neúplné nebo zkreslené představy o tom, jak se takový sportovec vůbec prezentuje a roli sportovce tedy nebude mít od koho přijmout. Herbert Mead, který zastával symbolicky interakcionistický pohled na teorii rolí „kladl důraz na role individuálních aktérů, vývoj rolí skrze sociální interakce a různé kognitivní koncepty, s jejichž pomocí aktéři porozumívají a interpretují si jak své vlastní jednání, tak i jednání druhých“ (Biddle, 1986). Symbolicky interakcionistický přístup k teorii rolí se také soustředí na převážně neformální vztahy a věnuje se také tématu sebe prezentace, což je pro téma sportovních aplikací z mého pohledu velmi podstatné, protože možnost sebe prezentace je pro nemalou část uživatelů sportovních aplikací jednou z jejich nejdůležitějších funkcí.

Začínající uživatel sportovní aplikace má výhodu toho, že v aplikaci najde dlouhodobé uživatele aplikace, zkušené atlety i špičkové profesionální sportovce, které následně může přijmout za své vzory na cestě za osvojením si role sportovce. Samozřejmě to neznamená, že sportovec začátečník se hned musí pokoušet o zaběhnutí maratónu po vzoru olympijských vytrvalostních běžců, které v aplikaci sleduje. Co je mnohem pravděpodobnější je, že mimo měření a zaznamenávání svých výkonů a postupného zlepšování se bude atlet začátečník postupně přejímat chování, styl oblékání, žargon, nebo jiné charakteristické projevy profesionálních sportovců. Nesprávné nebo nedokonalé přijetí role a vybočování z řady je samozřejmě odměněno negativními sankcemi. V seriózní běžecké komunitě by se na vás pravděpodobně dívali s velmi podivným

výrazem, kdybyste k měření rychlosti běhu používali stejně jako za volantem kilometry za hodinu místo u běžců naprosto běžné a běžci univerzálně používané jednotky průměrný čas na kilometr. Sportovci tímto způsobem rozlišují, kdo je legitimním členem komunity a kdo už ne.

Skvělým příkladem přejímání chování je také holení nohou u cyklistů. U profesionálních cyklistů má holení nohou praktické důvody jako zjednodušení práce maséra po závodě, nebo snadnější ošetření odřeniny nebo tržné rány během závodu. Aerodynamické výhody oholených nohou se liší v závislosti na délce ochlupení nohou, ale test ve větrném tunelu odhalili průměrný rozdíl 70 vteřin na 40km mezi oholenými a neoholenými cyklisty, přičemž 40kilometrová jízda se časově pohybuje kolem necelých dvou hodin. U neprofesionálních jezdců, na které v drtivé většině případů na konci jízdy nečeká masér, jsou však oholené nohy spíše než praktickým krokem jakýmsi symbolem toho, že to člověk myslí s cyklistikou opravdu vážně a první oholení nohou se v cyklistické komunitě považuje za formu rituálu přechodu ze začátečníka na opravdového cyklistu (British Cycling). V cyklistickém diskuzním fóru na síti Reddit na otázku, zda a proč si holí nohy, cyklisté odpovídali, že jde převážně o otázku pohodlí nebo estetického vzhledu (Reddit). Do jaké míry se však tyto přispěvatelé na diskuzním fóru zdráhají přiznat oholené nohy jako statusový symbol a snahu přiblížit se svým vzorům z Tour de France a ospravedlňují si je zdánlivě praktickými důvody, však už ne zjistíme. Je nutno podotknout, že sociální kontrole se někdy nevyhnou ani špičkoví cyklisté, což se ostatně dalo vypočítat i z pozdvižení, které v pelotonu způsobil slovinský jezdec Primož Roglič, který v roce 2023 vyhrál etapu italského etapového závodu Tirreno-Adriatico, ale sklídl kritiku od cyklistické komunity za to, že etapu zajel s neoholenými nohama (Farrand, 2023).

2.7. Proč lidé aplikace používají a opouštějí

Molina a kol. (2021) ve svém kvalitativním výzkumu sebrali data generovaná uživateli v aplikaci BodySpace. Tato data mimo jiné obsahovala dvě textová pole, do kterých se uživatelé mohli rozepsat o tom, proč aplikaci začali používat a také

proč je používání aplikace BodySpace stále baví. V obou polích se témata různila a ukazovala různé druhy motivací různých lidí.

V kolonce o tom, proč začali uživatelé používat aplikaci BodySpace, výzkumníci našli 5 opakujících se témat. Uživatelé často uváděli, že se nechali inspirovat jinými lidmi, ať už z řad přátel, rodiny nebo celebrit a fitness influencerů na sociálních sítích. Jeden z uživatelů uvedl, že ho ke cvičení přivedla kniha Encyklopedie Kulturistiky od Arnolda Schwarzeneggera. Jiní uváděli, že s pomocí aplikace se chtěli dostat do fyzické kondice, ve které byli někdy v historii. Mnoho uživatelů aplikaci začalo používat jako prostředek k vysněnému zevnějšku a snažili se zhubnout nebo naopak nabrat svalovou hmotu. I téma zlepšení zdravotního stavu a celkové pohody bylo často uživateli zmiňováno. Někteří uživatelé také uvedli, že začali posilovat, protože to vyžadovala jejich práce, případně aby takovou práci získali. Mezi uživateli uváděná povolání patřili vojáci, hasiči, policisté i blíže nespecifikovaná povolání (Molina a kol., 2021).

V kolonce „proč uživatele aplikace stále baví“ bylo hned 6 opakujících se témat. Nejvíce se opakovaly odpovědi, kdy uživatelé uváděli, že se cítí dobře, sebevědomě a mají pocit úspěchu, jiní vyzdvihují terapeutické schopnosti cvičení jako potlačení stresu. Uživatelé také uváděli, že během cvičení a po něm cítí vyšší hladiny energie. Lze očekávat, že vzhledem k tomu, že v minulé kolonce výzkumníci našli podstatné množství uživatelů, kteří začali s aplikací cvičit pro dosažení vysněného fyzického vzhledu, toto téma se bude opakovat i v kolonce o tom, proč aplikaci stále používají. A skutečně, dosažení fyzického vzhledu a síly bylo jednou z častých odpovědí uživatelů. Překonávání výzev a soutěživost bylo také jedno z témat, které mezi uživateli rezonovalo. Na závěr uživatelé také tvrdili, že posilování s využitím aplikace jim dovolilo nechat se inspirovat jinými uživateli, ale také je motivovalo k tomu stát se inspirací pro ostatní. Jeden z uživatelů napsal, že by si přál aby se jeho životní styl stal inspirací pro ostatní a přál si, aby k němu jednou v posilovně někdo přišel a řekl mu: „Díky tobě jsem to nevzdal.“ (Molina a kol., 2021).

Výše bylo zmíněno, že noví uživatelé sportovních aplikací je po vyprchání úvodního nadšení rychle opouštějí. Uživatelé, kteří si zakoupili nějaké elektronické zařízení (fitness hodinky atp.), ho podle studií v 35–50 % případů po uplynutí 6 měsíců už nepoužívají (Stragier a kol., 2016; Soulé a kol., 2022) a 80 % uživatelů sportovních aplikací svou aktivitu přestanou měřit po uplynutí 2 měsíců (Soulé a kol., 2022). Soulé a kol. (2022) došli k několika možným důvodům pro ztrátu motivace k používání sportovní aplikace.

Po prvotním nadšení z aplikace zájem opadá. Tento bod závisí také na výkonech uživatele, s tím, že u méně výkonných uživatelů může nastat pocit zklamání ze špatných výkonů a urychlit ztrátu zájmu o další užívání aplikace. Pro některé uživatele může být zaznamenávání aktivit také časově náročné a každodenní zaznamenávání výkonů u nich může vyvolat pocit zklamání nebo pocit toho, že z původně rekreační aktivity se stává něco jako druhá práce. Mnoho uživatelů také nemusí být nadšených z umístování osobních dat na internet a z toho, že jejich aktivity a data jsou monitorovány ostatními uživateli. S tím souvisí také sběr dat přímo z aplikace a autoři zmiňují studii neziskové organizace Privacy Rights Clearinghouse z roku 2013, která ukázala, že ze 43 analyzovaných sportovních aplikací většina sdílela informace s třetími stranami za účelem cílených reklam nebo prodávala agregovaná data, která by mohla umožnit identifikaci uživatelů (Soulé a kol. 2022).

2.8. Rizika fitness aplikací

Sportovní aplikace mají rozhodně nesporné výhody. Dokážou uživatele zábavnou formou motivovat k pohybu a zdravému životnímu stylu, dávají uživateli pocit sounáležitosti s ostatními uživateli a poskytují mu analýzu jeho fyzické aktivity. I zde se však můžeme setkat s negativními dopady na uživatele. Shei (2018) ve svém článku upozorňuje na to, že běžci využívající gamifikované běžecké aplikace často nejsou pod dohledem kouče nebo fyzioterapeuta. Aplikace, například Strava, nabízí různé časově omezené výzvy, které uživatele motivují k podání určitého výkonu. Takové výzvy mohou být někdy třeba zaběhnutí 200 km za měsíc. Uživatelé, kteří tohoto úspěchu dosáhnou, jsou následně odměněni

virtuální trofejí, která se pak následně zobrazí v jejich virtuální „trofejní skříní“ na jejich profilu. Získat takovou trofej je na tak kompetitivní sportovní aplikaci, jakou Strava bezesporu je, rozhodně velmi silný stimul. Shei (2018) však varuje, že takové výzvy mají tendenci uživatele, zvláště ty, kteří běhají sami, posouvat za jejich limity, což může mít za následek různá běžecká zranění.

Další riziko, nebo spíše nežádoucí efekt souvisí se samotnou podstatou sportovních aplikací. Již bylo zmíněno, že jednou z klíčových funkcí sportovních aplikací je zaznamenávání dat o fyzické aktivitě. Tato funkce je v dnešní době dotažená k dokonalosti. Zejména při cyklo sportu lze měřit vše možné, od rychlosti přes vyvinutou sílu, spálené kalorie, až po kadenci šlapání do pedálů. Cyklistika je právě možná i z tohoto důvodu jedním z nejvíce technologizovaných sportů. Většina cyklistů má na řídítkách cyklopočítače, v pedálech zabudované měřiče výkonu a rychlosti a pod trikotem lze u některých cyklistů zpozorovat obrys snímače tepové frekvence. V cyklistické komunitě existuje konsenzus, že kdo to myslí s cyklistikou opravdu vážně, musí mít všechny tyto vychytávky pěkně propojené, pro cyklisty však mají tyto měřicí přístroje také vedlejší funkci statusových symbolů (Soulé a kol., 2022).

Většina cyklistů, kteří jsou takto propojeni pravděpodobně už někdy slyšela frázi „If it’s not on Strava, it didn’t happen“, tedy pokud nemá cyklista ze své sportovní aktivity záznam v aplikaci Strava, ostatní cyklisté mu nebudou výkon věřit, dokud o něm neuvidí důkaz. Troufám si tvrdit, že většina z nich se tímto „pravidlem“ také řídí. Soulé a kol. (2022) však tvrdí, že z indikátorů výkonu se může stát motivace, která může vést i k závislosti na měření výkonů. U některých uživatelů může dokonce dojít k frustraci, když měření aktivity není možné, což v takové situaci může vyústit i v to, že uživatel se do aktivity, kterou nelze měřit, vůbec nebude pouštět. Někteří uživatelé také zmiňují, že necítí motivaci k fyzické aktivitě bez možnosti získat nějakou z virtuálních medailí nebo trofejí. Z výše zmíněné a mezi cyklisty populární fráze se tak rázem může stát „If I can’t put it on Strava, it’s not going to happen“, tedy „pokud to nebudu moci dát na Stravu, ani se o to nebudu pokoušet“.

V lednu 2024 byla podle portálu Statista (2024) vedoucí fitness aplikací, co se příjmů týče, aplikace MyFitnessPal s 12,25 miliony amerických dolarů (pro porovnání, aplikace Strava, která obsadila s 5,68 miliony dolarů druhé místo, nedosáhla ani na polovinu příjmů, které vykázal MyFitnessPal). MyFitnessPal je aplikace, která mimo jiné funkce především slouží k počítání kalorií a kroků. Se 100 miliony stažení na obchodě Google Play se jedná o velmi populární aplikaci.

Honary a kol. (2019) však ve svém výzkumu právě této aplikace zjistili, že na kvantifikaci ať už pohybové aktivity či přijímané potravy se může vytvořit závislost. Výzkum také ukázal, že design aplikace při počítání kalorií dovoluje nastavit svou cílovou hmotnost na úrovně, které jsou na BMI indexu uváděny už jako podvýživa. Design aplikace pracuje s denním limitem kalorií, jehož překročení má za důsledek negativní stimul uživatele. Po dovršení limitu kalorií v průběhu dne nebo i před polednem může nastat pocit viny při překročení limitu, nebo dokonce tendence ten den už nejíst, přestože uživatel cítí hlad. Prémiové předplatné aplikace nabízí automatické vyplňování kalorií produktů pomocí skenování čárových kódů produktů. Tato funkce výrazně urychluje zaznamenávání příjmu kalorií a dovoluje uživateli strávit touto částí používání aplikace méně času. Čárové kódy, které aplikace dokáže skenovat, jsou však z velké části přítomny na procesovaných balených potravinách a jednoduchost zaznamenávání spojená s výše zmíněnou obsesí počítáním kalorií může uživatele donutit začít upřednostňovat balené, jednoduše zaznamenatelné potraviny před zdravějšími alternativami, které je však nutno zadat do aplikace manuálně. Taková obsese může uživatele také odradit od společenských akcí, například společnou večeři v restauraci s přáteli, kde je zaznamenávání kalorií skoro nemožné.

Respondenti mimo tyto problémy uváděli také to, že z počítání kroků může vyústit v aktivitu provozovanou za účelem odškrtnutí si nějakého denního cíle a z motivace k odpolední procházce za účelem aktivnějšího životního stylu a nadýchání čerstvého vzduchu se může stát čistě vnější motivace. Jeden z dotázaných expertů výzkumu prozradil:

„Uživatel s krokoměrem přemýšlí o takové procházce úplně jinak. Pokud máte krokoměr, na co doopravdy myslíte, je: „Půjdu na procházku, abych si nahnal kroky“ a vaše motivace je z velké části vnější, není to o užívání si procházky a nadýchání se čerstvého vzduchu, nebo o tom vyčistit si hlavu. Ve skutečnosti si říkáte: „Tak, teď když půjdu na 20 minut na procházku, budu mít před polednem 3000 kroků.““ (Honary a kol. 2019, výrok experta E-3)

3. Metodologická část

3.1. Cíle výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, jak jsou lidé, kteří se věnují sportovním aktivitám, převážně běhu, nebo cyklistice a zároveň používají některou z dostupných fitness aplikací nebo sportovních sociálních sítí, těmito aplikacemi a sociálními sítěmi ovlivňováni, motivováni k pohybu a do jaké míry je aplikace motivuje k podávání lepších výkonů nebo k vyšší frekvenci praktikování fyzické aktivity. Dalším z cílů výzkumů je také zjistit, jaké důvody uživatelé pro začátek používání fitness aplikace nacházejí a z jakých zdrojů se o takových aplikacích dozvídají.

Mnoho sportovních aplikací funguje také jako sociální sítě, tedy umožňují sociální interakce mezi sportovci s různými úrovněmi zdatností z různých koutů světa. V aplikaci Strava lze sledovat profily jak vrcholových sportovců, tak i přátel, spolužáků, nebo sousedů a sledovat tak jejich sportovní výkony. Výzkum si dává za úkol odhalit, do jaké míry uživatelé s těmito sociálními funkcemi sportovních aplikací interagují, zda jsou aktivně motivováni soutěžením s ostatními uživateli a třeba i to, zda se cítí být součástí komunity sportovců v rámci aplikace a zda i toto slouží jako forma motivace. Výzkum také zohledňuje roli sportovce a zabývá se tím, jak uživatelé aplikace roli sportovce adoptují a jaký efekt na ně tato nově přijatá role má. Respondenti byli také dotázáni, do jaké míry se sami identifikují jako sportovci, třeba i mimo kontext sportu, jaký vliv na proces sebeidentifikace jako sportovce má, nebo mělo právě používání sportovní aplikace a jaké další faktory do tohoto procesu zasahovaly

Z různých výzkumů prováděných v různých částech světa jednoznačně vyplývá, že většina uživatelů po nějaké době ztratí o používání aplikace zájem, jakmile počáteční nadšení z nové zkušenosti vyprchá. Tato práce se zabývá i tímto tématem a jejím cílem je také pokusit se vysvětlit, co může k přerušení používání aplikace přispívat a jak lze takovým faktorům ve vývoji fitness aplikací předcházet.

Sportovní aplikace mohou být velice přínosným společníkem na cestě za zdravějším životním stylem, vysněným tělesným vzhledem, nebo prostě jen užitečným nástrojem pro zaznamenávání osobních dat a rekordů. S jejich používáním se však nepojí jen pozitiva. Úkolem výzkumu tedy je také zachytit to, co uživatelům na používání fitness aplikace vadilo, nebo zda se s používáním aplikace nějaká část jejich pohybové aktivity, nebo života změnila k horšímu, aby bylo možné se na závěr práce zamyslet nad možnostmi, jak tyto potenciální negativní faktory eliminovat.

3.2. Výběr respondentů

Výběr respondentů je realizován pomocí metody sněhové koule. Kritériem pro výběr do výzkumu byla zkušenost s používáním nějaké fitness aplikace. Zkušenost mohla být jak aktuální, tedy že respondent aplikaci stále používá, do výzkumu však mohli být přijati i respondenti, kteří aplikaci používali někdy v minulosti, ale už ji nepoužívají. Aplikace se také musela vztahovat k pohybu a musela obsahovat nějakou formu sociálních funkcí, tedy například možnost porovnávání výkonů či jiné interakce s ostatními uživateli aplikace. Z tohoto důvodu nemohli být vybráni například uživatelé, kteří používali pouze aplikaci Kalorické Tabulky, která se ani nevztahuje ke sportu ani neobsahuje žádné sociální funkce. Celkem bylo pro výzkum vybráno 9 respondentů. Věk respondentů se pohybuje mezi 19 a 24 lety, jedná se tedy o relativně mladý vzorek, u něž lze předpokládat, že jeho členové na denní bázi pracují s moderními technologiemi a nemají s jejich používáním vážnější problémy. 8 z 9 respondentů jsou studenti vysoké školy a také do jisté míry stále používají některou z fitness aplikací. Z devíti respondentů, kteří souhlasili s účastí výzkumu, jsou 4 respondenti muži a 5 respondentek ženy.

- Šárka – 22letá studentka sociologie a hráčka florbalu. K běhání s fitness aplikací Nike Run Club ji dovedla potřeba zaznamenávat si své individuální kondiční tréninky.
- František – 24letý programátor, velký nadšenec do IT a všeho technického. Rád sportuje, od dětství se věnuje badmintonu a před necelým rokem začal

chodit do posilovny, občas si jde také zaběhat. V minulosti vystřídal hned několik fitness aplikací, mezi které patří Strava, Apple Health nebo aplikace Slopes pro lyžaře a snowboardisty.

- Jiří – 24letý student psychologie, V dětství byl veden ke sportu, ale ze své iniciativy začal sportovat až díky fitness aplikaci Strava. S aplikací se věnuje pouze běhu.
- Karolína – 22letá studentka sociologie. Mezi své koníčky uvádí hraní videoher, čtení a procházky se psem. Dříve velmi intenzivně používala hodinky Fitbit, zejména na běhání a sledování počtu kroků, ale po jejich rozbití už používá pouze Fitbit aplikaci v mobilu.
- Lenka – 24letá profesionální atletka a reprezentantka ČR v rychlostním běhu na světové úrovni, jinak také studentka na pedagogické fakultě. K hodinkám Garmin se dostala přes svého trenéra a zaznamenává si do něj hlavně své běžecké tréninky.
- Mírek – 21letý student aplikované informatiky. Věnuje se florbalu. K aplikaci Strava se dostal díky univerzitnímu kurzu Pohybová aktivita, který po participantech požaduje zaznamenávání výkonů v této aplikaci. S aplikací se věnuje cyklistice.
- Pavlína – 24letá studentka nutriční terapie. Zajímá se o zdravé stravování a zdravý životní styl. Před zraněním kolene, které ji v době rozhovoru běhání znemožňovalo používala hodinky Garmin.
- Roman – 24letý student IT, mezi jeho koníčky patří převážně sport a počítačové hry. Stejně jako Mírek se dostal k aplikaci Strava díky kurzu Pohybová aktivita a stejně jako on s aplikací jezdí na kole.
- Natálie – 19letá studentka architektury. Baví ji především běhání, tanec a obecně pohyb, ráda také běhá se psem. Používá aplikaci Strava.

3.3. Metody výzkumu

Výzkum využívá kvalitativní výzkumné metody. Primární metodou sběru dat jsou polostrukturované rozhovory s uživateli fitness aplikací / sportovních sociálních sítí. Rozhovor s každým respondentem byl realizován individuálně a jeho délka se

pohybovala okolo půl hodiny. Většina rozhovorů byla vzhledem k riziku omezených časových možností, různých míst pobytu respondentů a také z důvodu zajištění klidného prostředí a kvality zvukové nahrávky rozhovoru provedeny v prostředí Microsoft Teams a se souhlasem respondentů byla pořízena videonahrávka schůzky, která byla následně přes konvertor dostupný online převedena do audioformátu MP3 pro snadnější zpracovávání a ušetření místa na úložišti. Ve případě jednoho respondenta proběhl výzkum face to face a byl nahrán přes diktafon, zde konverze nebyla nutná. Všechny nahrávky byly přepsány za pomoci speech to text funkce Přepis v textovém editoru Microsoft Office Word a následně byly zrevidovány a opraveny výzkumníkem. Část, která se věnuje aplikacím a jejich funkcím a profilům, vychází jak z výpovědí respondentů, kteří je používají, tak i z jejich popisů na obchodech z aplikacemi Google Play a Apple App Store.

3.4. Metody analýzy dat

K analýze dat je použit program pro analýzu kvalitativních dat MaxQDA Analytics Pro 2020, který mimo jiné umožňuje kódování přepisů kvalitativních rozhovorů. Přepisy rozhovorů byly okódovány metodou otevřeného kódování, rozděleny do kategorií (viz příloha 3). Následně byly s pomocí analytických funkcí programu nalezeny vztahy mezi jednotlivými kódy.

3.5. Důvody výběru metody výzkumu

Kvalitativní metoda prostřednictvím rozhovorů byla zvolena, protože tento způsob sběru dat umožňuje ve výzkumu zachytit různé postřehy, názory a pocity, které by při kvantitativním výzkumu mohly zůstat nepovšimnuty. Motivace je velmi individuální záležitost a každého člověka motivuje něco jiného. Zároveň i důvody pro začátek interakce s aplikací se mohou mezi jednotlivými respondenty velmi různit. Téma fitness aplikací je také častěji zkoumáno kvantitativními metodami, a právě kvalitativní přístup by mohl do této problematiky přinést jiný úhel pohledu a dovolit respondentům více rozvést své pocity a zkušenosti z používání fitness aplikace. Ke kvalitativní metodě sběru dat však bylo

přístupeno také vzhledem k relativně obtížné identifikovatelnosti uživatelů fitness aplikací a nedostupnosti seznamu skupiny uživatelů fitness aplikací, které by bylo možné kontaktovat. Kvalitativní přístup se tedy pro tuto bakalářskou práci jevil jako vhodné řešení, které z menšího počtu respondentů dokáže získat kvalitní kvalitativní informace.

3.6. Etická stránka výzkumu

Respondenti byli před začátkem rozhovoru požádáni o poskytnutí informovaného souhlasu. Všichni respondenti zůstanou pro potřeby výzkumu anonymní a na zachování jejich anonymity byl při zpracovávání dat kladen důraz. Respondenti byli také seznámeni s tím, jak bude s jimi poskytnutými informacemi manipulováno. Od respondentů, se kterými byl rozhovor proveden přes Microsoft Teams, byl také vyžádán souhlas s pořízením videonahrávky schůzky.

4. Výsledky

4.1. Vztah ke sportu před používáním aplikace

Hned na začátku rozhovoru byli respondenti dotázáni na základní informace o nich, tedy věk, zaměstnání / studijní obor, zájmy a podobně. 5 respondentů hned v tomto bodě uvedlo mezi své koníčky právě sport a celkově pohybovou aktivitu, z nichž dva respondenti hrají závodně míčové hry, dva se sportu závodně věnovali v minulosti a jedna respondentka se živí jako profesionální atletka. Většina respondentů také uváděla, že jejich vztah k pohybové aktivitě byl i ještě před začátkem používání aplikace kladný s tím, že většina se nějaké pohybové aktivitě věnovala už od dětství, protože k ní pravděpodobně byla vedena rodiči. Tyto aktivity se různily a zahrnovaly vše možné od míčových her přes orientační běh, atletiku až po tanec nebo bojová umění.

„František: Tak já jsem vždycky jako byl vedenej jako ke sportu, takže tak jako normálně, no jakože hrál jsem, že jo předtím badminton závodně, takže jako i na nějaký jako vyšší úrovni. Ale ... No tak se to střídalo, nejdřív rekreačně pak závodně a teď už zase jenom rekreačně jen tak.“

Pouze jeden z respondentů uvedl, že vedení rodinou ke sportu se u něj nesetkalo s pozitivní reakcí. Vztah všech respondentů ke sportu a pohybu však byl pozitivní a ani respondent vedený ke sportu proti své vůli nakonec na pohyb a sportování nezanevřel úplně.

„Roman: Vlastně. Abych začal úplně od začátku, tak nevím, od 6 od 5 let jsem běhal závodně orientační běh. S tím jsem potom sekmul zhruba v 5. třídě na základce, protože vlastně k tomu sportu jsem byl nucenej dědou a štválo mě to, že mě do toho nutí. Nebavilo mě to, tak jsem začal hrát florbal“

Drtivá většina respondentů se v nějaké etapě života věnovali alespoň nějaké formě pohybové aktivity. Všichni měli ke sportu a pohybu kladný postoj a někteří z respondentů se věnují sportu závodně. U některých respondentů však nebyla tato volba zcela z jejich iniciativy, ale z iniciativy jejich rodičů, když byli ještě dětmi,

což však mohlo mít pozitivní vliv na to, že se později sami rozhodli začít běhat, třeba právě s pomocí fitness aplikace. Lze tedy říci, že ve vybraném vzorku platí, že uživatelé měli i před stažením fitness aplikace pozitivní vztah ke sportu, což se alespoň u našich respondentů jeví jako předpoklad pro zájem o používání takové aplikace.

4.2. Jaké aplikace respondenti používají

Dotazovaní respondenti ke sledování a zaznamenávání svých pohybových aktivit používají všemožné aplikace. Nejčastější fitness aplikací mezi respondenty je aplikace Strava. Zde je však nutné podotknout, že tak silné zastoupení uživatelů Stravy mohlo být zčásti zapříčiněno tím, že jsem sám velmi aktivním uživatelem Stravy a k části respondentů jsem se dostal právě přes tuto aplikaci. Tato aplikace, jak už bylo zmíněno v teoretické části, sází na sociální faktor a jedná se svým způsobem o opravdovou sociální síť pro sportovce, kteří to myslí se sportem opravdu vážně. Aplikace měla v roce 2023 120 milionů registrovaných členů a každý měsíc přibývají cca další 2 miliony (Curry, 2024). Zaznamenávat zde lze opravdu velké množství aktivit od turistiky a alpského lyžování, přes běh a cyklistiku až po vodní sporty jako plavání nebo surfování. Tyto sportovní aktivity lze také v aplikaci sdílet na svém profilu, podobně jako se sdílejí příspěvky na Facebooku. Ostatní uživatelé s nimi pak mohou interagovat dáváním palce nahoru, nebo komentáři pod jejich výkony.

Druhou respondenty nejpoužívanější aplikací byla aplikace Apple Health, což je aplikace, která je z výroby předinstalovaná ve všech zařízeních od společnosti Apple. Tato aplikace nenabízí podrobné statistiky sportovních aktivit jako Strava nebo Garmin Connect. Její nespornou výhodou však je, že je stále zapnutá a sleduje různá zdravotní data jako kroky, ženské zdraví, spánek a spálené kalorie. Aplikace také posílá uživateli notifikace, které jej upozorňují na denní pohybový cíl. Aplikaci mají z výroby nainstalovanou všichni majitelé zařízení Apple,

Dvě uživatelky uváděly, že používají systém Garmin Connect, což je aplikace, která funguje v tandemu s chytrými hodinkami. Garmin je současně jedním

z nejpokročilejších výrobců sportovních technologií, jako jsou běžecké hodinky, cyklopočítače a jiné trackery. Systém Garmin nabízí velmi pokročilá data, počítání trasy podle preferencí uživatele, personalisované tréninky a užitečné indikátory. Aplikace bez hodinek však není velmi efektivní, takže pro nejlepší zážitek je nutné investovat několik tisíc až desítek tisíc do hodinek. Garmin také nabízí skvělou konektivitu se sportovní aplikací Strava. Toho si zřejmě všimly obě respondentky, které Garmin používají, protože obě mají také svůj účet na Stravě, pravděpodobně za účelem větší možnosti kontaktu s přáteli a komunitou, kterou Strava nabízí. Jeden z respondentů, který naopak používá Stravu zase v rozhovoru prozradil, že uvažuje o koupi fitness hodinek právě od značky Garmin.

Jedna uživatelka popisovala, že využívá aplikaci Nike Run Club. Aplikace, jak název napovídá, je čistě běžecká aplikace a nabízí možnost zaznamenávat a ukládat si své běžecké aktivity, nabízí dlouhodobé tréninkové plány jak pro naprosté začátečníky, tak i pro zkušené běžce. Aplikace Nike Run Club také skvěle funguje s hodinkami Apple Watch. Funguje také jako sociální síť. Co však aplikace také nabízí jsou různé tipy z oblastí zdravé výživy a zdravého životního stylu.

Poslední aplikací relevantní pro tento výzkum je aplikace Fitbit od společnosti Google. Aplikace nabízí skvělou kompatibilitu se svými hodinkami Google Fitbit, podporovány jsou však i hodinky od jiných výrobců. Aplikace ve spolupráci s hodinkami snímá různé informace včetně tepové frekvence, ženského zdraví, spánku, běhu nebo počtu kroků. Aplikace nabízí také různé tréninkové a meditační plány, ale podle výpovědi respondentky Karolíny, která právě Fitbit používala, jsou některé tyto plány skryté za platební bránou. Aplikace také motivuje své uživatele virtuálními trofejemi za dosažení osobních rekordů nebo různých milníků.

Všechny tyto aplikace mají několik věcí společných. Podporují možnost interakce s ostatními uživateli, využívají prvky gamifikace jako různé trofeje a denní cíle. Všechny jsou bezplatné, některé však nabízejí další funkce po zakoupení prémiového předplatného. Všechny aplikace také nabízejí možnost propojení

s chytrými hodinkami měřící tepovou frekvenci a jiné ukazatele, aplikace Garmin Connect však přímo počítá s tím, že uživatel vlastní hodinky Garmin, protože bez nich nelze v aplikaci prakticky nic měřit.

4.3. Jak se uživatelé o fitness aplikacích dozvídají

Každý z dotazovaných se o aplikaci dozvěděl z trochu jiných zdrojů. Jiří uváděl, že aplikace Strava byla hlavním partnerem vysílání cyklistického závodu Tour de France. Aplikaci si stáhnul díky její propagaci v reklamních přestávkách, protože ho zaujaly právě vytrvalostní sporty.

„Jiří: Já si pamatuju, že když jsem jednu dobu sledoval Tour de France, tak jsem na ni koukal na Eurosportu a v těch reklamních spotech měli právě tu Stravu, že tam byla jako vždycky reklama, a první reklama vždycky byla jako sponzor pořadu, Strava. Tak mě to tak docela chytlo, protože já jsem si říkal, ty jo, ta Tour to zní zajímavě, tadleto vytrvalostní cyklistika to je jako docela hustý. A tak jsem si to jako stáhnul a teď jsem na to koukal a říkám si, ty jo, to je docela hustý a pamatuju si, že hnedka ještě v průběhu tý Tour jsem poprvý vyběhl na svůj první běh.“

Respondenti Mirek a Roman uváděli, že aplikaci Strava si nainstalovali, protože jejich univerzita nabízela předmět s názvem Pohybová aktivita, při kterém se studenti pravidelně hýbou. Na výběr je podle jednoho z respondentů dost sportů od běhu přes cyklistiku až po plavání a silový trénink. Oba tito studenti si vybrali za svou pohybovou aktivitu jízdu na kole a průběžné zaznamenávání aktivit do aplikace Strava bylo podmínkou pro úspěšné splnění předmětů a získání kreditů.

Časté bylo také doporučení aplikace přítelem, známým či členem rodiny, tento zdroj informací o aplikaci zmínili 3 respondenti. Respondent František uváděl, že právě interakce s přáteli pro něj byla tak důležitá, že spolu s přáteli migroval na nové sportovní aplikace, aby s nimi mohl dále interagovat. Respondentka Natálie uvedla, že na aplikaci Strava narazila díky influencerce na sociální síti Instagram. Aplikace byla v jejích očích prezentována jako velice „in“ aplikace, která také funguje jako sociální síť spojující všechny možné sportovce dohromady, a i to ji

na aplikaci zaujalo. Respondentka Karolína zase zmiňuje, že svoje chytré hodinky zakoupila právě v době, kdy podle respondentky byly fitness náramky a chytré hodinky extrémně populární a jejím hlavním cílem byla lepší postava a zdravější životní styl.

4.4. Jak a proč uživatelé fitness aplikace používají

Samotné důvody pro stažení a vyzkoušení aplikace se také u různých respondentů liší. Již bylo zmíněno, že dva respondenti si aplikaci stáhli z povinnosti pro zaznamenávání pohybových aktivit pro kurz Pohybová aktivita na jejich univerzitě. Respondentky Šárka a Lenka si aplikaci stáhly za účelem sledování individuálního tréninku a jeho zaznamenávání. Pro Jiřího to byla spíše zvědavost a fascinace vytrvalostním sportem, která ho přiměla fitness aplikaci vyzkoušet. Lenka, která se profesionálně věnuje atletice na mezinárodní úrovni uvádí, že fitness aplikace a hodinky Garmin jí pomohly lépe vizualizovat svá data a zjednodušit zaznamenávání svých tréninků. Hodinky Garmin jí byly doporučeny jejím osobním trenérem, který s nimi už měl zkušenosti.

„Tazatel: Kde jsi třeba poprvý narazila na tu Garmin aplikaci?“

Lenka: Mně to doporučil můj kondiční trenér, kterej používá Garmin dlouho, takže jsem si koupila ty hodinky a pak jsme začali tím, že tam je vlastně i to propojení, že ty kontakty, kterým já to povolím, tak viděj ty moje tréninky, takže to mám i tak, že on mě vlastně přes tu aplikaci může kontrolovat a vidí všechno, co já tam pošlu.“

Programátor František uvádí, že pracuje v IT sektoru a jeho zaměstnání je převážně práce na počítači, což respondent popisoval jako velmi sedavé zaměstnání. Tento respondent tedy také uvedl, že přes den se nemá šanci moc hýbat. Ve svém volném čase se však věnuje sportu a ke stažení aplikace jej tedy nevedla ani tolik motivace něco se sebou začít dělat, ale spíše jeho pozitivní vztah k datům a technologiím obecně. František také popisoval, že aplikace dodává jeho sportovním aktivitám pravidelnost.

„František: ...mám sedavý zaměstnání, že jo, takže jsem prostě programátor, nebo jako dělám v tom IT sektoru, takže se jako přes den normálně v práci moc nehejbu a jako koničky, tak když to vztáhnou k těm sportovním tak jako obecně, no jako fitko, plavání, badminton. Někdy se jít projít tak jako různě, no prostě podle pocitu. Nemám, že bych dělal něco jako pravidelně, nějak extra...

Tazatel: Ještě se zeptám, jestli si vzpomeneš, co vlastně tě přimělo tu appku vyzkoušet, jaký byly tvoje nějaký motivace, nebo co sis od toho sliboval?

František: Hele mám rád data, mám rád grafiky, no, takže prostě mi to přišlo super.“

Většina respondentů s aplikací používala také chytré hodinky, což pro ně znamenalo možnost mnohem jednoduššího zaznamenávání pohybových aktivit vzhledem k tomu, že mají hodinky stále na ruce. Hodinky také díky svým senzorům umožňují získávání přesnějších dat včetně tepové frekvence a také nabízejí možnost využití aplikace pro sportovní aktivity, které by pouze s telefonem nebyly možné, jako například plavání, potápění nebo surfování. Neustálá přítomnost hodinek na zápěstí uživatelů také měla častější úspěch donutit uživatele k pohybu pomocí posílání push notifikací, přičemž uživatelé, kteří k zaznamenávání aktivit používali pouze telefon, se o push notifikacích skoro nezmiňovali. Jediný uživatel pouze mobilního zařízení, který si notifikací všiml byl respondent Mirek. Ten však uvedl, že se k běhu musí motivovat spíše sám, u Mirka má tato motivace podobu získaných kreditů za univerzitní kurz Pohybová aktivita a jedná se zde o vnější motivaci.

„Mirek: Jako myslím, že ti to posílá jako nějaký notifikace, jakože „haló, pojď si zaběhat, minulý týden jsi běhal, tak můžeš jít zase“. Ale jinak, jako musíš se motivovat spíš sám, než že by tě motivovala ta aplikace.“

Většinou respondentů stačila ke sledování svých běžeckých nebo cyklistických výkonů pouze základní data, jako je průměrné tempo, průměrná rychlost nebo tepová frekvence. Respondent František například uvedl, že počáteční nadšení z různých pokročilých metrik u něj po nějaké době vyprchalo a tento respondent

poté přešel na aplikaci Apple Health, která sice nenabízí tak podrobné metriky celého běhu, je pro něj však jednodušší na používání díky konektivité s hodinkami a má všechny pro něj potřebné funkce. I mimo sport také pracuje převážně s produkty značky Apple, které jsou známé svojí bezkonkurenční vzájemnou konektivitou.

Tazatel: No vlastně můžu se zeptat, co ti na [Apple Health] vyhovuje asi nejvíc, že jakoby v tuhle chvíli ji preferuješ před vším ostatním?

*František: Jako primárně to, že se mi tak nějak hezky podařilo zamknout do Apple ekosystému. A vlastně je to strašně jako easy používat, ale jakože od toho, kdy mě bavilo si měřit kdejakou p**ovinu, tak jsem se jako dostal k tomu, že vlastně mi stačí ty základní údaje, že jsem prostě byl cvičit po nějakou dobu. Na tom běhání tam vidíš tu vzdálenost, vidíš to na mapě a vlastně jako víc nepotřebuju, no.*

Jediná respondentka, která v rozhovoru zmiňovala, že jí vyhovuje využívání opravdu pokročilých dat k zaznamenávání svých tréninků, byla právě profesionální atletka Lenka, která vyzdvihovala jednoduchost používání aplikace a chytrých hodinek Garmin jako skvělou alternativu k náročnému vedení si tréninkového deníku. Lenka však uváděla, že vzhledem ke svým velmi náročným tréninkům, které hodinky někdy nejsou schopny pochopit, používá pouze některé indikátory, které se jí časem osvědčily. Například indikátor Přípravenost k tréninku pro ni nebyl užitečný vůbec, protože vzhledem k intenzitě jejich tréninků si hodinky pravděpodobně myslely, že už je přetrénovaná, přestože tomu tak nebylo. Její data se pohybovala pro běžného uživatele v nepochopitelných hodnotách, což podle výpovědi respondentky hodinky zejména na začátku používání často vyhodnocovaly jako nehodu a zasílaly nouzovým kontaktům informace o nehodě.

„Lenka: No, dost často mi to vyhazuje, „detekována nehoda“ a kontaktuje to rizikový kontakty. Jakože když mám jakoby vysokou tepovku, tak mi to takhle vyskakuje. A když to vlastně nezmáčkneš ty hodinky, tak to kontaktuje ty kontakty

samo, no. Ale teď už se to tolik teda nestává, ale ze začátku to vyvolávalo, než si to možná zvyklo, že ta tepovka je pro mě normální.

Tazatel: Tak to je teda hustý, už takhle jako fakt přijeli, že to, že si mysleli, že někde zkolabovala?

Lenka: No jako ne, že jo, protože tam mám přítele, kterej většinou je se mnou na tréninku. Ale jako občas, třeba když byl v práci, tak jako mi volal, co se děje, že jo a říkám: „Jenom hodinky zas detekovaly nehodu“.

Některé aplikace nabízejí také předpřipravené tréninky jak pro nováčky, tak pro zkušené sportovce. Například v aplikaci Strava jsou do prémiového předplatného zahrnuty tréninkové plány, které mají uživatele připravit například na nadcházející závod. Na výběr jsou čtyři nejpopulárnější vzdálenosti závodů, tedy 5 km, 10 km, maraton a půlmaraton. Tréninkový plán trvá několik týdnů až měsíců a postupně navyšuje výkony uživatele. V aplikaci Nike Run Club jsou tyto tréninkové plány bezplatné a v aplikaci Fitbit je část cvičebních plánů zdarma a část skrytá za platební bránou. Z našeho vzorku respondentů se předpřipravenými plány řídila spíše menšina respondentů, i když o takové, či podobné funkci ve své aplikaci věděla více než polovina. Lze z toho odvodit, že většina respondentů radši trénuje podle vlastního plánu, než aby se někým nechali vést. Respondent František však zmínil, že například nějaký tréninkový plán do posilovny by spíše uvítal.

Někteří uživatelé také oceňovali možnost nechat si vygenerovat trasy aplikací. Byli to uživatelé Stravy, kteří si tuto funkci tolik pochvalovali. Funkce vygeneruje okružní trasu, která začíná a končí ve stejném bodě, respondenti tak mohou vyběhnout nebo vyjet z domu a dopředu vědí, kolik kilometrů přibližně uběhnou nebo ujedou, jak velké je po cestě stoupání a také vědí, že trasa je dovede zase zpátky domů. Jeden z respondentů používal pro běhání generátor okružní trasy přímo v aplikaci Strava, který je součástí prémiového předplatného. Druhý uživatel využíval pro cyklistiku bezplatnou aplikaci Mapy.cz a její funkci Projížďka po okolí, která funguje na podobném principu, tedy že generuje okružní trasu.

„Roman: Hledal jsem si jakoby trasy, kudy pojedu. Teďka už moc ne, teďka už jsem si našel moji ideální trasu a jenom ji občas trošku obměním, zajedu si o kiláček o dva jinak. Ale dřív jsem si hledal na Google mapách nebo Seznam mapách [Mapy.cz], kudy pojedu, aby to mělo dost kilometrů. Pak jsem jel podle té mapy, co tam je v té Stravě.“

Pavčina, která studuje a věnuje se nutriční terapii, popisovala, že aplikace jí také pomáhá při práci, kdy s klienty řeší nejen jejich stravování, ale diskutuje s nimi také o tom, jestli mají aktivní životní styl. Podle její výpovědi si často klienti nemohou vzpomenout, jaké pohybové aktivity vlastně dělali a využití aplikace je velmi jednoduchou formou zaznamenávání pohybových aktivit, což jí výrazně usnadňuje práci a pomáhá jí připravit pro své klienty lepší nutriční plány.

„Pavčina: Tak z pohledu tý nutriční terapie, když se třeba bavím s někým, jako mám nějakou konzultaci, tak je fajn, že on si nepamatuje třeba, co, jak jako uběhl, ale ví, že si to zaznamenává stejně, jako když jsou kalorický tabulky. No, tak právě mi třeba jakoby ukáže: „No, tak tady v tenhle den byl tohle, tohle, tohle“ a má tam vlastně i ty kroky, takže ty se tam jako podíváš, s čím vlastně můžeš jako pracovat a můžeš podle toho vypočítat jakoby ten příjem.“

Respondenti s aplikacemi interagují každý trochu jinak v závislosti na tom, co od aplikace očekávají a také na tom, jakou aplikaci, nebo aplikace, používají. Pro žádného z respondentů nepředstavovalo používání fitness aplikace žádný velký problém a

4.5. Jak aplikace uživatele motivuje

Nyní se dostáváme k jednomu z hlavních témat této práce, tedy k tomu, jakými způsoby, či funkcemi fitness aplikace uživatele motivují. Zde je potřeba uvědomit si, že každý z respondentů měl na začátku používání aplikace trochu jiné cíle a důvody pro začátek používání aplikace. Pro některé respondenty bylo cílem prostě začít se více hýbat, jiní uživatelé, kteří se už pohybové aktivitě věnovali dříve, hledali nějakou možnost záznamu, možnost prohlédnout si historii svých výkonů a sledování, jak se jejich výkony v čase měnily.

Jednou z nejčastějších forem motivace k pohybu byla právě kvantifikace sebe sama, tedy možnost měřit si své výkony podle různých indikátorů. Pro respondenty byla důležitá možnost vést si záznam o tom, kolikrát se za daný časový úsek hýbali a jak se jejich výkony zlepšovaly. Část respondentů se v rozhovoru shodovala na tom, že jejich osobním cílem, ke kterému je má aplikace vést, většinou nebylo ani tak zlepšování výkonů, ale spíše udržování konzistentní pohybové rutiny.

František: Asi fakt jako největší, že mi to pomáhá s tou konzistencí, no. Že jako prostě fakt si držíš nějak ten streak, vidíš tu historii a to je asi jako pro mě třeba jako to, jak to mám nastavené, na nic konkrétního netrénuju nebo tak. Jenom to je můj cíl, vlastně se pravidelně hýbat a to kdybych neměl zaznamenaný, že jsem se jako hejbal nějak pravidelně, tak by se to blbě měřilo. Takže jako to je pro mě nejdůležitější.

Tazatel: Takže myslíš, že jakoby ten streak kdybys tam neměl, tak že bys jakoby nebyl tak konzistentní? Jako šel by sis zaběhat jednou za čas, ale třeba by tě to fakt nevytáhlo každé den třeba prostě ven.

František: Jako já nemyslím nutně jako streak, že to musí být jako každé den, ale prostě vidíš, jestli prostě máš nějaký cíl, třeba čtyřikrát týdně jako něco dělat. A vždycky, když si to měříš, tak mi přijde, že jako vidíš tu historii a třeba se ti v neděli nechce a řekneš si: „Ty vole, jsem si dal ten cíl a nechci tak ho porušit“. A když to vidíš jako před sebou, prostě jako v tom, tak si řekneš: „Tak půjdu“, že jo.“

Výkony v aplikaci lze porovnávat nejen v rámci svých sportovních aktivit, většina aplikací také nabízí možnost porovnávat své výkony i s výkony jiných uživatelů. Názory uživatelů na tuto funkci se však vcelku různily, přesto s touto funkcí do jisté míry interagovali skoro všichni uživatelé. Někteří respondenti porovnávání výkonů považovali za jednu ze zajímavějších funkcí fitness aplikací. Většina z respondentů sice nepovažovala porovnávání výkonů s ostatními uživateli nebo

celkově soupeření s ostatními za tu nejdůležitější formu motivace, ale skoro všichni uváděli, že je pro ně zajímavé vidět, jaké aktivity zveřejňují jejich přátelé.

Šárka: Nesoupeřím s ostatními.

Tazatel: Nesoupeříš s ostatními vůbec, jo?

Šárka: Soupeřím jenom sama se sebou.

Tazatel: Sama za sebou, OK. Můžu se zeptat, proč třeba to tak je? Proč to tak vidíš?

Šárka: Myslím si, že člověk by se neměl porovnávat s ostatními, protože každý je individuální. A když zlepšovat, tak se budu zlepšovat podle toho, jak jsem běžela třeba včera, tak chci běžet dneska líp než včera.“

Respondentka Š závodně hraje florbal a z její výpovědi vyplývá, že sice nesoutěží s nikým jiným v rámci aplikace, ale v reálném světě jí soutěživost rozhodně nemůže chybět. Zajímavé však je, že ostatní respondenti také vykazovali mnohem větší tendenci k soupeřivosti v reálném životě, kdy jsou se svým „soupeřem“ na stejném místě, než když soupeří v aplikaci. Lze to pozorovat například i u respondenta, který používá aplikaci Strava k zaznamenávání aktivit pro kurz Pohybové aktivity. Respondent uvedl, že v aplikaci se soustředí převážně jenom na své výkony a příliš se s ostatními uživateli v aplikaci nesrovnává. Jakmile však vyrazí na kolo s kamarádem ze stejného kurzu, snaží se o lepší výkon a „vítězství“ nad ním.

„Tazatel: Když třeba bys porovnal svoje výkony a výkony těch ostatních, co tam sleduješ těch ostatních z té Pohybové aktivity, tak jak třeba si vedeš? Jako jakou třeba část z nich bys dokázal porazit v nějakým závodě běžeckým, dejme tomu.

Mirek: Dobrá otázka (smích). Hele já s Romanem většinou ty aktivity jezdím, takže my se porážíme možná tak jako navzájem po té cestě. No ale jako vytrvalostně bych asi mohl zabrat, když jsem běhal, tak to jsem tam měl jako špatný tempa docela oproti těm ostatním. Ale jinak asi jako nic, no.“

Naopak někteří respondenti, kteří nemají tak často možnost porovnat výkony s někým jiným v reálném životě, byli mnohem více nakloněni soupeření s ostatními v aplikaci. I zde však platí, že uživatelé interagují mnohem častěji s lidmi, které znají i mimo aplikaci, než s uživateli, které neznají nebo s vrcholovými sportovci:

„Tazatel: Do jaký míry třeba, nebo jakým způsobem jsi v aplikaci interagoval s ostatními uživateli?“

Jiří: Do jaký míry? No, tak dávám jim tam, že jo, palce nahoru, to jako rozhodně a pak jako víš co, dívám se, když jako je čas a nálada, tak se dívám, kdo tam co přidal. Většinou jako když tam hodí nějaký sportovec něco, tak to mě zas tolik jako nechytne, jako zajímá mě to určitě, ale spíš mě zajímá, co tam dávají ty přátelé, protože to je taková moje konkurence asi bych řekl.“

Jeden z respondentů zmínil, že jednu dobu používal aplikaci Seven, což je aplikace, která se soustředí na cvičení doma a jméno aplikace napovídá, že se jedná o sedmiminutové workouty. I tato aplikace obsahuje sociální funkce a umožňuje uživatelům sledovat ostatní uživatele v aplikaci. Respondent popisoval, jak ho push notifikace o tom, že jeho kamarád, který aplikaci také používal, již splnil svůj denní sedmiminutový cvičební plán, namotivovala zvednout se a jít cvičit také. Tady fungovala, alespoň podle slov respondenta, motivace skrze soutěžení, nebo jeho slovy „hecování“, na jedničku.

„František: Asi rok zpátky jsem používal takovou fitness apku, jmenovalo se to Seven a tam jsi měl taky jako na 7 minut, prostě jako cvičení a tam mě nejvíc motivovalo, že jsme to měli s kámošem a mně vždycky přišla push notifikace, že on už to jakože odcvičil. Říkám: „Ty vole, to musím dát taky“ že jo. A já jsem se s ním viděl fakt často, takže jsme se pak jako hecovali a tohle bylo jako super.“

Většina respondentů uváděla jako hlavní motivaci to, že měli záznamy o svých předešlých aktivitách a toto je motivovalo nepřerušit například řadu za sebou jdoucích dnů, kdy si byli zaběhat.

Další formou motivace v aplikaci je porovnávání vlastních výkonů s výkony ostatních uživatelů. Tato funkce však rozhodně nebyla mezi respondenty tak populární, jako funkce předešlá. Zatímco k vedení si záznamu vlastních výkonů se všichni respondenti vyjadřují pozitivně, porovnávání výkonů s ostatními uživateli se s uživateli setkává se smíšenými reakcemi. Některé respondenty, zejména ty soutěživější porovnávání výkonů baví, respondenti, kteří třeba nejsou tak soutěživí, nebo ti, kteří mají možnost soutěžení i mimo aplikaci však tuto funkci tolik nevyužívají.

4.6. Sociální stránka fitness aplikací

Jak už bylo několikrát zmíněno, fitness aplikace, které byly předmětem tohoto výzkumu, fungují svým způsobem také jako sociální sítě určené pro sportovce. Podstatná část rozhovorů s respondenty byla věnována právě zkoumání toho, jak vlastně v aplikaci k této funkci přistupují a jakým způsobem, pokud vůbec, v aplikaci interagují s ostatními uživateli. Z výsledků jasně vyplývá, že drtivá většina respondentů interaguje převážně s lidmi, se kterými se znají také v reálném životě. Pro část respondentů byla právě možnost interakce s ostatními uživateli jedním z nejdůležitějších důvodů, proč aplikaci vůbec začali používat.

„Tazatel: Koho třeba v té aplikaci sleduješ jako jakéj typ lidí?“

Pavčina: Mám tam přítele a 2 kamarádky a ještě jednoho kluka ze školy.“

Respondentka Natálie se zmínila o tom, že její primární motivací pro stažení aplikace byl právě sociální aspekt aplikace Strava. Tato respondentka se kvůli studiu musela přestěhovat do většího města. Uváděla, že v novém městě nikoho nezná a je pro ni složité hledat si zde nové přátele. O aplikaci Strava se dozvěděla z videa na Instagramu a zaujala ji právě sociální stránka této aplikace. Aplikace Strava nabízí možnost přidat se do různých klubů, jejichž členové umísťují na zeď klubu své výkony a podporují se mezi sebou ať už palci nahoru, nebo komentáři. Natálie však uvádí, že zatím bohužel neměla se seznamováním se s novými přáteli štěstí, přestože v klubu s ostatními interagovala. Také se přiznala, že nerada dělá

věci sama a vědomí náležitosti do běžecké komunity jí dodává motivaci. Toto je však alespoň v mém vzorku naprosto ojedinělý jev a kromě Natálie neprojevil žádný jiný respondent zájem seznamovat se s ostatními sportovci skrze fitness aplikaci. Velká část respondentů prohlašovala, že v aplikaci interagují výhradně s přáteli a známými, a to převážně dáváním palců nahoru.

„Natálie: No bohužel okolo mě nemám úplně jako moc lidí, co by běhali, takže spíš, co se tak jako seznamuju přes tu appku, nebo se mám v plánu seznámit s tím klubem, jak jsem říkala, tak jako ale to nejsou úplně lidi okolo mě, že jo.“

4.6.1. Sebe prezentace a sebeidentifikace

Respondenti byli v rámci rozhovoru také dotázáni na to, do jaké míry se identifikují jako sportovci. Jedna část vzorku se k této otázce vyjadřovala negativně a tito respondenti se s identitou sportovce spíše neztotožňovali. Jejich důvodem, proč se jako sportovci neidentifikují byly různé. Respondentka Karolína uvedla, že se za sportovkyni neoznačuje, protože si myslí, že by ji za sportovkyni neoznačili ostatní, protože o svém cvičení nikomu neříkala a ani v aplikaci žádné ze svých sportovních aktivit nikomu nezveřejňovala.

„Karolína: Jako asi vůbec, protože pro mě to bylo, jakože i když jsem třeba běhala, nevím třikrát za týden nebo i jednou za týden jako jakkoliv, tak když to je spíš jako nějaký osobní problém, tak jsem nikdy nikomu neříkala, že třeba cvičím, nebo co dělám, protože spíš jsem jako s tím OK, že to bylo prostě jako moje soukromá věc. Jakože vždycky mi přišlo, že by mě nikdo neoznačil za sportovního člověka, i když třeba fakt jsem cvičila skoro každý den a tak.“

Faktorem ovlivňujícím identifikaci jako sportovce bylo také porovnávání výkonů nebo sportovních aktivit s ostatními uživateli a uživatelé, kteří se jako sportovci identifikovali také vesměs uváděli, že jejich výkony jsou v porovnání s lidmi, které sledují lepší. U Jiřího byla souvislost mezi výkony a sebeidentifikací vidět relativně jasně. Na Jiřího výpovědi lze také vidět, že v aplikaci sleduje i některé vrcholové sportovce, nepovažuje je však za své přímé konkurenty.

„Tazatel: Kdy, v jakém momentě ses takhle začal identifikovat jako zájmový sportovec, dejme tomu?“

Jiří: „Asi jako když jsem začal tu apku používat a třeba jsem viděl, že právě mezi těma jako svejma vrstevníkama v té výkonové oblasti, tak že jakoby že jsem fakt jako dobrej a prostě ty výkony, který tam dávám, tak jsou jako skvělý. Samozřejmě není to jako nějaký world class výkon, ale musím říct, že taky se párkrát přiblížím těm jako fakt týpkům, co to dělají vrcholově, ale problém je to, že oni třeba jedou na 50 % výkonu a já jedu na stovku, že jo pokaždý, každej run jedu prostě na 100 %.“

Ve fitness aplikacích mohou uživatelé nejen sledovat ostatní uživatele, ale také být sledováni ostatními uživateli a sdílet na svém profilu své výkony. K využívání této funkce přistupovali různí uživatelé jinak. Šárka tvrdila, že v aplikaci nic nezveřejňuje s odůvodněním, že z jejích přátel tam stejně nikdo žádné aktivity nepřidává, tak ani ona nemá potřebu se v aplikaci nějak prezentovat. Lenka uvádí, že vzhledem k tomu, že jako profesionální atletka má speciální tréninky, které nemůže zveřejňovat. Aby se k nim náhodou nedostala konkurence, má svůj profil na Garminu nastavený jako soukromý. Tvrdí však, že na aplikaci Strava zveřejňuje nějaké delší běhy s tím, že zveřejňovat tyto aktivity jí nedělá problém.

„Lenka: Asi do určité míry, dokud to není nějaká speciální aktivita pro mě, tak je mi to jako šumafuk, ať si na to klidně lidi koukaj.“

Respondenti se shodovali, že primárně sportovní aplikaci rozhodně nepoužívají jako prostředek k sebe prezentaci, aby se předháněli nebo předváděli před ostatními a z jejich výpovědí vyplývá, že sebe prezentace u žádného z respondentů není na žebříčku hodnot aplikace na prvním místě. Aplikaci tedy opravdu používají hlavně jako zdroj informací o sobě pro sebe a z jejich výpovědí mimo jiné vyplývá, že do aplikace přidávají své aktivity bez ohledu na to, jak rychle nebo pomalu zrovna běželi. Jeden z respondentů se proti přehnané snaze o sebe prezentaci v tom nejlepším světle ohradil, s tím, že uživatel, který takto

aplikaci používá do jisté míry lze sám sobě a jeho data nerepresentují jeho reálnou formu ani výkony.

„Tazatel: No tak dáváš tam úplně všechno, nebo třeba jako takový ty nejlepší tvoje běhy?“

Jiří: Ne, dávám tam fakt jako úplně všechno. Protože víš co, když jako chceš, aby ta aplikace tě jako vedla a prostě aby fungovala správně, tak tam musíš dát fakt jako všechno. To je to samý. jak kdybys tamhle si počítal kalorie a jako teď tam nezaznamenal nějaký 3 burgery, který jsi sežral támhle o víkendu a zapomněls na to, nebo sis nechtěl prostě nějak pokazit ten svůj score. Když to chceš dělat dobře, tak to musíš dělat poctivě.“

Z části výzkumu týkající se interakce s ostatními uživateli jasně vyplývá, že naprostá většina respondentů v aplikaci interaguje výhradně s lidmi, které už znají. Kromě jediné respondentky všichni jednohlasně uváděli, že nemají zájem seznamovat se přes aplikaci seznamovat s novými lidmi.

K otázce identifikace sebe sama jako sportovce přistupovala jedna půlka souhlasně a druhá nesouhlasně. Ve výrocích respondentů bylo možné pozorovat velmi lehkou korelaci sebeidentifikace jako sportovce a vlastních výkonů v porovnání s ostatními. Lze tedy říct, že čím lepší jsou vlastní výkony uživatelů, tím větší je míra sebeidentifikace. Samozřejmě vzhledem k malému vzorku rozhodně nemůže být řeč o reliabilitě tohoto poznatku, přesto se však jedná o zajímavý fenomén.

Možnost sebe prezentace žádný z respondentů nepovažoval za příliš důležitou. Respondentka Šárka uvedla, že na sebe prezentaci existují sociální sítě jako třeba Instagram. Většina respondentů nesouhlasila s výrokem, že by na aplikaci dávali pouze své nejlepší výkony, respondent Jiří navíc zmínil, že takové přistupování k aplikaci má za následek zkreslení dat, která by měla sloužit převážně samotným uživatelům. K otázce sebe prezentace lze tedy říci, že uživatelé zveřejňují data v fitness aplikacích spíše pro sebe, než pro ostatní uživatele, zároveň se také soustředí spíše na vlastní výkony, než na výkony ostatních

4.7. Negativa spojená s fitness aplikacemi

Dosud se práce věnovala převážně pozitivům fitness aplikací, motivačním mechanikám, interakcím mezi jednotlivými uživateli, zajímavým funkcím, které uživatele v aplikaci udržují. Bohužel přes to všechno nejsou fitness aplikace perfektní a uživatele měli s aplikacemi také problémy, které je při jejich používání sužovaly. Někteří uživatelé si stěžovali na problémy, které nebyly tak signifikantní. Někteří uživatelé si stěžovali na to, že byli na začátku používání aplikace zahlceni informacemi a různými daty, o kterých často nevěděli, jak je používat. Jeden z respondentů si stěžoval na to, že generování okružní trasy v aplikaci Strava jej občas zavedlo třeba na něčí soukromý pozemek, a že se nemohl na vygenerované trasy naprosto spolehnout.

Podstatná část respondentů, kteří společně s aplikací využívali spárované chytré hodinky se potýkali s horší výdrží baterie hodinek při zaznamenávání svých pohybových aktivit. Jeden z uživatelů popisoval, že jeho telefon značky Xiaomi někdy nebyl schopen zaznamenávání aktivity, když běžela aplikace na pozadí, tedy například s vypnutým displejem nebo při otevření nějaké jiné aplikace.

Problémy však bohužel nebyly pouze technického charakteru. Tři respondentky z pěti zmiňovaly, že se u nich vyskytla větší či menší míra obsese sebekvantifikací a daty, přičemž čtvrtá z respondentek se zmínila o tom, že si je rizika těchto obsesí vědoma, přestože je přímo na sobě nikdy nepozorovala. Jedna z respondentek popisovala, jak i po dlouhém dni chození a pohybu cítila potřebu si stejně zacvičit i přes únavu.

„Karolína: Dejme tomu, že jsem třeba byla pryč celý den. A přišla jsem třeba v 7 večer, tak prostě stejně jsem si říkala, jako dneska jsem necvičila a musíš si zacvičit a nebo třeba, i když prostě jsem měla jako dlouhý den, že se třeba jako hodně chodilo a bolely mě nohy, tak jsem si stejně řekla jako prostě: „Dneska jsem chtěla prostě cvičit nohy a tak, no“.“

U této respondentky tato obsese vyústila až v zdravotní problémy související s přetrérováním. Respondentka si stěžovala na bolesti zad a namožené svaly. Jejího tvrdého tréninku si všimla dokonce její rodina a upozornila ji na to.

„Karolína: Jako třeba, když jsem chodila těch 25 000 - 30 000 kroků denně, u toho jsem jako cvičila. Tak samozřejmě, že třeba občas jsem měla jako namoženěj sval, nebo mě jako něco bolelo. Měla jsem i fakt problémy, třeba se zádama, docela vážný, který mě teda jako provázejí ... ale kromě těch zad, tak to nebylo jako nikdy nic vážného a samozřejmě jako třeba si toho všimla mamka, jakože: „Hele, vždyť už jsme dneska prostě toho ušli hodně a tak jako dej si pauzu“.“

Profesionální sportovkyně respondentka L uvedla, že se také v minulosti potýkala s lehčími obsesemi a upínáním se na data generovaná fitness hodinkami a aplikací. Respondentka popisovala, že při sledování některých metrik ji někdy znervózňovalo, že její data zrovna v tu chvíli nebyla v optimálních hodnotách. Tuto úzkost pociťovala zejména před závody, proto se často vyhýbala kontrolování svých dat těsně před závoděním.

„Lenka: Tak ze začátku to bylo takový jako... třeba první dobu jsem se ani na ty hodinky jako nekoukala do té aplikace, třeba kolik mám variabilitu srdečního tepu nebo něco takového, abych nebyla nervózní, že mám třeba dneska nízký údaje a mám závodit, nebo něco takovýho, ale teďka už to je jako normální, že jo.“

Malá část respondentů a respondentek uváděla, že pokud z nějakého důvodu neměli možnost si své pohybové aktivity zaznamenávat, dostavil se u nich negativní pocit. Respondentka K uváděla, že po nějaké době se jí hodinky rozbily, což jí bránilo v jejich používání. Respondentka popisovala, že ze začátku pro ni bylo velice obtížné vůbec vyjít ven bez toho, aby si zaznamenávala alespoň počet ušlých kroků. Nakonec se však respondentka naučila bez kvantifikace sebe sama žít a na hodinky a počítání kroků už ani nemyslí. Při rozhovoru však tato část respondentčiny výpovědi trochu připomínala, jako by respondentka nemluvila o fitness aplikaci, ale jako kdyby popisovala proces přestávání s kouřením. V tomto případě se alespoň podle mého úsudku rozhodně o jistou formu závislosti jednalo.

„Karolína: Že to bylo takový jako kdybych prostě něco jako vynechávala nebo zapoměla, co bych jako měla dělat, takže to bylo jako hodně těžký. No, ale teďka už třeba si myslím že přes rok, skoro 2 roky jsem bez toho, aniž bych měla hodinky, aniž bych jako koukala. Třeba vím, že jako občas to měří i telefon, což můj teda tolik ani ne, ale že jako fakt vůbec jako netuším, kolik toho ujdu, nebo jak třeba spím. A už jsem jako úplně s tím v pohodě.“

Zajímavé však je, že u dotazovaných mužů žádný takový jev nelze pozorovat. Ani jeden z mužů, kteří byli v rámci výzkumu vyzpovídáni, se při rozhovoru nezmínil o tom, že by si všimal nějakého obsesivního chování, kdy by se přehnaně soustředil na data. Toto by bylo možné vysvětlit tím, že na ženy jsou ve společnosti kladeny relativně vysoké nároky, co se týče jejich vzhledu, nebo třeba právě životního stylu. Ženy jsou mimo jiné také mnohem náchylnější například k poruchám příjmu potravy, než muži (Woodside, 2001).

Pavčina a Jiří se zmínili o tom, že v průběhu používání aplikace se setkali se sportovním zraněním. Oba tyto respondenti se věnovali primárně běhání a obě zranění se týkala kolene. Jiří zmiňuje, že zranění přikládá tomu, že začal moc rychle navyšovat vzdálenosti svých běhů a zároveň svádí zranění spíše na sebe, než na aplikaci. Jiří však v rozhovoru také uváděl, že začal běhat právě až s aplikací a také se nechal slyšet, že překonávání a soutěžení s ostatními uživateli ho baví a dodává mu pocit kompetence a posiluje jeho identitu sportovce, tudíž si myslím, že na něj aplikace v nějakém ohledu vliv mít mohla, zejména právě její porovnávací funkce. Respondent také uváděl, že začal teprve nedávno používat funkce v aplikaci, které mu nějakým způsobem doporučují tréninkovou zátěž, pravděpodobně jako prostředek prevence dalších zranění.

*„Jiří: Vlastně jsem měl nohu v p**eli, teďka asi 2 nebo 3 měsíce. A to bylo právě kvůli tomuhle tomu, no, jakoby bylo to spíš mnou než tou aplikací, že jsem si jakoby rychle nasázel velký skoky ve vzdálenosti za krátký čas, ale to mě jako docela negativně poznamenalo, pak jsem musel jako třeba na čtvrt roku se toho běhání vzdát. Hrozně mě to nebavilo doma, fakt už jsem se jakoby tak na to adaptoval, že prostě to tak je důležitý pro ten můj život, že mě to fakt s**lo bejt*

doma a jako nemít tu možnost běhat, tak takhle mě to asi negativně poznamenalo, ale říkám, to už asi jako nebude úplně tou appkou, ale možná to bude i jako uživatelem (smích).“

Větší část respondentů na otázku, jestli aplikace nabízí nějaká upozornění na možnost přetrénování nebo až sportovního zranění, odpověděla spíše záporně a respondenti, kteří o takových upozorněních věděli se jimi většinou stejně neřídili. Šárka, uživatelka chytrých hodinek Apple Watch zmínila, že ji hodinky upozorňují na to, že se má snažit o to zůstat v optimálních tréninkových hodnotách. Lenka zase uváděla, že aplikace Garmin a její hodinky zase pro kontrolu připravenosti k tréninku používají metriku s názvem Body Battery, avšak vzhledem k tomu, že se sportu věnuje profesionálně a její tréninky jsou velmi namáhavé, tato metrika pro ni není úplně směrodatná a při trénování se jí úplně neřídí a k sledování své kondice používá spíše indikátor HRV (Variabilita srdečního rytmu).

5. Závěr

5.1. Shrnutí

Předchozí část práce možná skončila v trochu negativním duchu, rozhodně by však neměla být posledním slovem tohoto výzkumu. Přestože někteří respondenti se potýkali s technickými potížemi, počáteční zmateností z velkého množství indikátorů a dat i obsesemi přehnanou sebekvantifikací, všichni se shodují na tom, že pozitiva fitness aplikací převyšují negativa a většina z nich uvádí, že fitness aplikace plánují používat i nadále. V aplikacích většina respondentů spatřuje spíše příjemný doplněk k tréninku než klíčový aspekt jejich sportovní cesty. Pro příklad uvádím slova jednoho z respondentů:

„František: Za mě jako aplikace jsou vždycky skvělejší doplněk, jako tady ty fitness appky, kteréj ti nějak jako pomůže. Ale stejně jako vždycky je to o té tvójí hlavě. Žádná appka tě jako sama nezachrání“

Respondentům se líbí hlavně to, že aplikace je zábavným způsobem motivuje k pohybu a oni tak cítí, že se zvyšuje konzistence jejich pohybových aktivit, stejně tak jejich výkonnost. Respondentům se také líbí, že mají v aplikaci k dispozici různé indikátory, grafy a statistiky, podle kterých mohou odvodit, jak si vedou oproti svým předešlým výkonům i proti ostatním uživatelům. Většina uživatelů si nepotrpí na pokročilé statistiky a indikátory a na zaznamenávání a porovnávání svých sportovních aktivit jim většinou stačí jednodušší indikátory jako rychlost, tempo, uběhnutá nebo zajatá vzdálenost. Uživatelé si také pochvalují to, že v aplikaci mohou vidět svou uběhnutou trasu na mapě a dva z respondentů se velice pozitivně staví k automatické generaci tras, přestože jeden z této dvojice respondentů měl s touto funkcí na začátku menší technické problémy.

Na sociální aspekty fitness aplikací mají uživatelé různé názory, někteří je nepoužívají skoro vůbec, pro jiné mají motivační funkci a tito respondenti si rádi porovnávají své výkony s výkony ostatních uživatelů. U žádného z respondentů

však nebylo porovnávání výkonů v aplikaci hlavní formou motivace a mnoho respondentů zmiňovalo, že důležitější je pro ně vidět postupné zlepšování vlastních výkonů. Jediná respondentka uvádí, že si aplikaci chtěla vyzkoušet, protože si přála najít spoluběžce v novém městě, ale zde se jedná o ojedinělý případ ve vybraném vzorku respondentů. Většina respondentů, kteří sociální funkce fitness aplikací využívají, v aplikaci interagují pouze se svými přáteli, které znají i v reálném životě a nejčastěji s nimi interagují lajkováním jejich aktivit a vůbec sledováním a porovnáváním svých výkonů s výkony druhých.

5.2. Praktické využití výzkumu

Poznatky získané pomocí tohoto výzkumu by mohli ocenit zejména vývojáři fitness aplikací, ať už již existujících nebo i úplně nových. Odpovědi respondentů by mohly posloužit k tomu, aby se vývojáři mohli při designu aplikací lépe pokusit přizpůsobit jejich funkce osobním potřebám uživatelů. Zároveň se někteří respondenti vyjádřili k ne úplně pozitivním aspektům používání fitness aplikace. Stěžovali si na někdy ne úplně správné funkce aplikací, zejména co se týče nositelných technologií, jako například chytrých hodinek. Tento poznatek by mohl designérům aplikací pomoci se na takové chyby zaměřit a usilovat o jejich odstranění. Problém obsesí je rozhodně jedním z těch vážnějších problémů, které mohou při používání aplikace nastat. To, že u některých respondentů došlo i ke sportovnímu zranění, by mohlo být pro některé vývojáře fitness aplikací jasným signálem k tomu, aby ve svých aplikacích implementovali více mechanik, které uživatelům pomáhají sportovním zraněním předejít, nebo aby o těchto mechanikách zvedli povědomí mezi uživateli.

5.3. Limitace výzkumu a příležitosti pro další výzkum

Výzkum se soustředil na používání fitness aplikací a sportovních sociálních sítí u mladý dospělých lidí, převážně studentů. Přestože tato věková skupina je pravděpodobně asi tou technicky nejgramotnější skupinou dospělých lidí, rozhodně se nejedná o jedinou věkovou skupinu, která by fitness aplikace používala. Další výzkumy by se mohly soustředit na jiné věkové skupiny.

Z tohoto výzkumu vyplývá například to, že mezi tímto mladým vzorkem je nejpopulárnější pohybovou aktivitou běhání, které je následováno cyklistikou a silovým tréninkem. Myslím si však, že zajímavá data by vzešla také z výzkumu, který by se věnoval tomu, jak aplikace používají například lidé ve věku 25-65. Rozhodně se najdou i lidé ve věku vyšším než 65 let, kteří si nějaké pohybové aktivity v aplikacích zaznamenávají, pravděpodobně však tyto aplikace používají jiným způsobem než věková skupina mladých dospělých a rozhodně budou mít odlišný pohled na to, co je pro ně v aplikaci nejdůležitější a jejich problémy nebo negativní zkušenosti s aplikacemi se také jistě budou lišit.

Téma obsesí přílišnou kvantifikací mě ve výzkumu velmi zaujalo a ve fázi plánování výzkumu jsem rozhodně nečekal, že tak podstatná část vybraného vzorku by se s tímto negativem používání fitness aplikací mohla setkat.

Překvapivé bylo také do jisté míry to, že tuto formu obsese zmiňovaly spíše ženy, přestože u některých mužských respondentů bylo možné také pozorovat náznaky obsese vlastními daty, rozhodně ne však v takové míře jako u žen. Ve výsledcích jsem se pokusil si tento jev vysvětlit tím, že na ženy jsou ve společnosti kladeny větší nároky než na muže, ohledně toho, jak mají vypadat, nebo jejich životního stylu. Myslím si, že tento výsledek je natolik zajímavý, ale také alarmující, že by si zasloužil svůj vlastní výzkum, který by mohl mít za úkol zjistit, jaké faktory přispívají k tomu, že se lidé stanou závislími na přehnané sebekvantifikaci, kdy závislost už ovlivňuje jejich náladu a chování.

Výzkum také objevil různé souvislosti, například souvislost kvality vlastních výkonů a sebeidentifikace jako sportovce, nebo korelace pohlaví a obsesí daty. Vzhledem k tomu, že výzkum byl kvalitativní a účastnilo se jej 9 respondentů, rozhodně nelze z takového zjištění dělat závěry. Právě korelace nalezené ve výzkumu je potřeba prověřit také kvantitativní metodou, která by ověřila, zda se jedná pouze o korelaci v rámci vybraného vzorku, nebo zda se tyto fenomény opavdu vyskytují napříč komunitou uživatelů fitness aplikací, případně jaké další faktory je ovlivňují.

Výzkumu se zúčastnila také jedna vrcholová sportovkyně, která reprezentuje Českou republiku na mezinárodních atletických kláních po celém světě. Její výpovědi se vzhledem k tomu relativně dost lišily od ostatních respondentů. Proto si myslím, že i to, jak používají sportovní aplikace právě profesionální vrcholoví sportovci by bylo zajímavým tématem pro nějaký budoucí výzkum. V případě výzkumu, jehož by se účastnili pouze profesionální sportovci, by scénář rozhovoru vypadal jinak a témata, která by mezi takovými respondenty rezonovala, by se určitě lišila od témat, jež vyzdvihovali mladí rekreační sportovci.

6. Seznam použité literatury

- Biddle, B. J. (1986). Recent developments in role theory. *Annual review of sociology*, 12(1), 67-92.
- Bitrián, P., Buil, I., Catalán, S. (2020). Gamification in sport apps: the determinants of users' motivation. *European Journal of Management and Business Economics*, 29(3), 365-381.
- Curry, D. (2024, 27. března). *Strava Revenue and Usage Statistics (2024)*. Business of Apps. <https://www.businessofapps.com/data/strava-statistics/>
- Farrand, S. (2023, 9. března). *Primoz Roglic promises to shave his legs after success in Tirreno-Adriatico*. cyclingnews.com. <https://www.cyclingnews.com/news/primoz-roglic-promises-to-shave-his-legs-after-success-in-tirreno-adriatico/>
- gamification*. Cambridge Dictionary | English Dictionary, Translations & Thesaurus. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/gamification>
- Habachi, S., Matute, J., Palau-Saumell, R. (2023). Gamify, engage, build loyalty: exploring the benefits of gameful experience for branded sports apps. *Journal of Product & Brand Management*.
- Hamari, J., Hassan, L., & Dias, A. (2018). Gamification, quantified-self or social networking? Matching users' goals with motivational technology. *User Modeling and User-Adapted Interaction*, 28, 35-74.
- Honary, M., Bell, B. T., Clinch, S., Wild, S. E., & McNaney, R. (2019). Understanding the role of healthy eating and fitness mobile apps in the formation of maladaptive eating and exercise behaviors in young people. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(6), e14239.

Lindner, J. (2023, 20. prosince). *Fitness App Industry Statistics [Fresh Research]*. GITNUX. <https://gitnux.org/fitness-app-industry-statistics/>

Lupton, D. (2020). The sociology of mobile apps. In *The Oxford Handbook of Digital Media Sociology* (pp. 197-218). Oxford University Press.

Molina, M. D., & Myrick, J. G. (2021). The ‘how’ and ‘why’ of fitness app use: investigating user motivations to gain insights into the nexus of technology and fitness. *Sport in Society*, 24(7), 1233-1248.

R/cycling on reddit: Shaving legs. Yay or nay. Reddit. (2021). https://www.reddit.com/r/cycling/comments/owc45r/shaving_legs_yay_or_nay/ (Přístup dne 7. března 2024)

Ryan, R. M., & Patrick, H. (2009). Self-determination theory and physical. *Hellenic journal of psychology*, 6(2), 107-124.

Shei, R. J. (2018). Competitive influences of running applications on training habits. *The Physician and sportsmedicine*, 46(4), 414-415.

Soulé, B., Marchant, G., Verchère, R. (2022). Sport and fitness app uses: a review of humanities and social science perspectives. *European Journal for Sport and Society*, 19(2), 170-189.

Stragier, J., Abeele, M. V., Mechant, P., De Marez, L. (2016). Understanding persistence in the use of online fitness communities: comparing novice and experienced users. *Computers in Human Behavior*, 64, 34-42.

Strava Challenges. Strava | Running, Cycling & Hiking App – Train, Track & Share. <https://www.strava.com/challenges>

The History of Gamification: From the Beginning to Right Now. (2019). Growth Engineering. <https://www.growthengineering.co.uk/history-of-gamification/>

The History of Mobile Apps - Inventionland. (n.d.).

Inventionland. <https://inventionland.com/blog/the-history-of-mobile-apps/>

- Tomanová, A. (2020, 2. února). *První aplikace, které jste si mohli stáhnout z App Store na iPhone*. Letem světem Applem. <https://www.letemsvetemapplem.eu/2020/02/02/prvni-aplikace-ktere-jste-si-mohli-stahnout-z-app-store-na-iphone/#:~:text=2.%20202020%200%20Když%20Apple%20v%20roce,užíváte%20zakoupit%20většinou%20za%20méně%20než%209,99%20dolaru.>
- Top fitness and sport apps by revenue 2024*. Statista. (2024, únor). Statista. <https://www.statista.com/statistics/1239716/top-fitness-and-sport-apps-by-revenue/#statisticContainer>
- Why do cyclists shave their legs?*. British Cycling. (n.d.) <https://www.britishcycling.org.uk/knowledge/training/healthrecovery/article/izn20130515-To-shave-or-not-to-shave-0>
- Woodside, D. B., Garfinkel, P. E., Lin, E., Goering, P., Kaplan, A. S., Goldbloom, D. S., & Kennedy, S. H. (2001). Comparisons of men with full or partial eating disorders, men without eating disorders, and women with eating disorders in the community. *American Journal of Psychiatry*, 158(4), 570-574.
- Wu, Y., Kankanhalli, A., Huang, K. W. (2015). Gamification in fitness apps: How do leaderboards influence exercise?

7. Přílohy

Příloha 1: Scénář rozhovoru

1. Představení výzkumu, informace o zpracování dat

- 1.1. Výzkum se týká uživatelů sportovních aplikací/sportovních sociálních sítí a jeho úkolem je zjistit, jakým způsobem může užívání fitness aplikace ovlivnit.

2. Základní info o respondentovi

- 2.1. Řekněte mi prosím něco málo o sobě, kolik vám je let, co děláte, jaké jsou vaše zájmy/koníčky.
- 2.2. Jaký jste měl(a) vztah ke sportu, nebo cvičení před používáním aplikace?
- 2.3. Jakou aplikaci/jaké aplikace jste používal(a)/používáte
- 2.4. Jak dlouho aplikaci používáte/jste aplikaci používala
- 2.5. Na jakou sportovní disciplínu jste aplikaci používal(a)/používáte
- 2.6. Používáte aplikaci doteď?
 - 2.6.1. Proč? Myslíte, že ji budete používat i v budoucnu?
 - 2.6.2. Proč ne?

3. Začátky s aplikací

- 3.1. Kde jste poprvé narazil(a) na fitness/sportovní aplikaci?
- 3.2. Co Vás přimělo fitness/sportovní aplikaci vyzkoušet?
- 3.3. Jaké byly vaše první dojmy při používání aplikace?
- 3.4. Co vás na aplikaci příjemně překvapilo?
- 3.5. Co vás na aplikaci nepříjemně překvapilo?

4. Průběh používání aplikace

- 4.1. Jakými způsoby nebo funkcemi tě aplikace motivuje k pohybu?
- 4.2. Jak jednoduché, nebo naopak složité bylo zaznamenávání pohybových aktivit do aplikace?
- 4.3. Jak vám tento způsob motivace vyhovuje/vyhovoval?
- 4.4. Jak Vám aplikace (pokud vůbec) doporučuje tréninkovou zátěž?
- 4.5. Jakým způsobem (pokud vůbec) vás aplikace upozorňovala na rizika spojená s tréninkem (overtraining)?

4.6. Co je/bylo pro vás na používání aplikace nejsložitější

5. Sociální stránka fitness aplikací

5.1. Kolik z vašich přátel používá tutéž fitness aplikaci jako vy?

5.2. Do jaké míry/jakým způsobem jste v aplikaci interagoval(a) s ostatními uživateli?

5.3. Koho v aplikaci sledujete, pokud aplikace tuto možnost nabízí?

5.3.1. Jak si myslíte, že vás sledování ostatních uživatelů ovlivňuje při používání aplikace.

5.3.2. Když porovnáte svoje výkony a výkony uživatelů, které sledujete, jak si myslíte že si vedete? (Jakou část z nich byste podle vás dokázal(a) porazit v závodě?)

5.4. Jste v kontaktu s někým, koho jste poznal(a) v rámci aplikace? Případně rozved'te

5.5. Jaké jsou v aplikaci funkce nebo možnosti porovnávání výkonů s ostatními uživateli? Co si o nich myslíte? Jak na vás působí?

5.6. Jak moc přemýšlíte o tom, co na sportovní aplikaci zveřejňujete?

5.7. Do jaké míry se identifikujete jako sportovec/sportovkyně? Třeba i mimo sportovní sféru?

5.7.1. V jakém momentě jste se takto začal(a) identifikovat?

5.7.2. Jak velký vliv na tuto vaši identifikaci mělo používání aplikace?

5.8. Jak moc souhlasíte s tvrzením, že soupeření s ostatními uživateli vás motivuje k podávání lepších výkonů?

5.9. Zúčastnil(a) jste se již nějakého závodu ve sportovní disciplíně kterou provozujete s aplikací?

5.9.1. Pokud ano, jak velký vliv na to podle vás mělo používání aplikace?

5.9.2. Pokud ne, proč?

6. Důvody stálého používání/důvody konce používání

6.1. Jaké je pro vás největší pozitivum stránka používání fitness aplikace?

6.2. Jaké je pro vás největší negativum používání fitness aplikace?

6.3. Jaké pozitivní efekty používání aplikace na sobě pozorujete?

6.4. Jaké negativní efekty používání aplikace na sobě pozorujete?

6.5. Kdyby se vás na vaši fitness aplikaci zeptal váš kamarád nebo kolega, jak

byste mu ji představil(a)? Jaké její vlastnosti byste podtrhl(a)?

6.6. Myslíte si, že proces používání aplikace je z větší části pozitivní, nebo negativní? Proč?

7. Závěr

7.1. Je něco, co vám přijde důležité a v rozhovoru to nezaznělo? Něco, co byste chtěl(a) dodat?

Příloha 2: Ukázka kódování

<p>Rizika sportování/únava ..upozornění Pozitivní pocit</p>		<p>zaznamenává variabilitu srdečního tepu, což je jako super ukazatel pro mě, že to dokáže třeba i 2, 3 dny před zjistit, jestli budu jako nemocná, nebo když se cítím na *****, tak je to na tom fakt jako dobře vidět a děláme podle toho i volnější tréninkový týden, kdy už mi to klesne hodně dolů, tak potom jako uberem. Jako že se podle toho dost i jako řídíme no.</p>
	68	A
	69	Co třeba je pro tebe na tý na používání té aplikaci nejsložitější?
	70	B
<p>..Náročnost používání ..pokročilé statistiky/info ..jednoduchost používání</p>		<p>71 No, jako já nejsložitější je pro mě asi, abych si to tam všechno zapisovala, protože to je sáhodlouhý že jo a občas to prostě musíš popisovat tak nějak, abych to pochopila já a zároveň aby to pochopil ten trenér. Ale jinak jako dá se tam vložit i fotka nebo screenshot nebo cokoliv. Takže vlastně je to jako spíš easy, než že by to bylo nějaký složitý.</p>
	72	A
	73	Tak pak tady mám tu sekci jakoby ta sociální stránka těch fitness aplikací. Já se zeptám, kolik třeba přátel nebo známých tvejtch používá tu samou fitness appku jako ty?
	74	B
<p>Interakce s ostatními ..interakce s profi atlety</p>		<p>75 Ty jo, docela dost, tak třeba jako Garminy mezi běžcem a jsou jako hodně hodně rozjetý a vím, že jako ty, co běhají delší tratě, tak hodně používají tu Stravu. Ale takhle co znám, tak třeba 20, 30 atletů jako určitě používá tady tu aplikaci.</p>
	76	A
	77	To budou taky asi jakoby vrcholový jako ty, vid?
	78	B
<p>Interakce s ostatními</p>		<p>79 No, no, ale samozřejmě znám i třeba tady jako ve vesnici to používají lidi, který to právě používají, jako že jim to i ty tréninky píše a oni podle toho fakt jako běhají, nebo jezdí na kole. Jako hodně hodně lidí.</p>
	80	A
	81	Do jaký míry třeba nebo jakým způsobem tam jako interaguješ s těma ostatníma uživatelema?
	82	A

Příloha 3: Soustava kódů

Soustava kódů		Soustava kódů	
	1141		
☐ Pozitivní pocit	130	☐ obsese	18
☐ Negativní pocit	93	☐ Vizualizace	8
☐ Zdroj informací o appce	0	☐ pokročilé statistiky/info	16
☐ sociální sítě	3	☐ jednodušší statistiky/info	11
☐ Trenér	7	☐ Předplatné	5
☐ Reklama	1	☐ Funkce zdarma	2
☐ doporučení appky známým	3	☐ Rizika sportování/únava	14
☐ Vztah k pohybu	16	☐ upozornění	4
☐ nedostatek pohybu	10	☐ motivace	48
☐ závodní sportování	19	☐ externí motivace	12
☐ profesionální sport	5	☐ Soutěživost	26
☐ Sebeidentifikace	19	☐ mindset	15
☐ Interakce s ostatními	43	☐ Osobní cíl	25
☐ sebe prezentace	5	☐ Udržování konzistence	14
☐ hledání nových přátel	5	☐ Pravidelnost	13
☐ porovnávání výkonů	33	☐ Sporty a aktivity	4
☐ interakce s profi atlety	12	☐ Kardio	2
☐ interakce s přáteli	40	☐ Běhání	22
☐ Fitness aplikace	65	☐ cyklistika	7
☐ Delší doba používání	4	☐ ostatní sporty	15
☐ popularita	3	☐ Lyže	2
☐ gamifikace	13	☐ silový trénink	9
☐ Notifikace	14	☐ Výkony	1
☐ Počítání trasy	16	☐ Horší	22
☐ První kroky s appkou	10	☐ Střed	4
☐ zkoušení různých aplikací	4	☐ Lepší	19
☐ Wearables	35	☐ Plán	5
☐ jednoduchoost používání	23	☐ Poptávka po plánu	3
☐ Náročnost používání	13	☐ Předpřipravený	16
☐ Technické potíže	18	☐ Vlastní	11
☐ Kvantifikace sebe sama	48	☐ návyk	9
☐ historie výkonů	22	☐ Sebevědomí	2
☐ nepřesná data	3	☐ Soukromí	6
☐ Ztráta dat	5	☐ Nepravidelnost	7
		☐ Sety	0