UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Rozdíly ve vybraných aspektech životního stylu v kontextu životní spokojenosti sportovců ve srovnání s běžnou populací

Bc. Jaroslav Kubíček

Olomouc 2026 doc. Mgr. Martina Cichá, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, uvádím v seznamu použitých zdrojů. V případě využití nástrojů umělé inteligence jsem plně deklaroval způsob jejich využití při vypracování této práce.

V Olomouci dne 14. 4. 2026

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval doc. Mgr. Martině Ciché, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a podněty, které mi poskytovala při zpracování diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat Mgr. Anetě Procházkové za odbornou pomoc a cenné konzultace v oblasti statistického zpracování dat. Děkuji také všem respondentům, kteří se zapojili do výzkumného šetření a umožnili tak realizaci této práce. V neposlední řadě patří mé poděkování rodině a nejbližším za podporu a trpělivost během celého studia.

Anotace

Jméno a příjmení:	Jaroslav Kubíček, Bc.
Katedra:	Katedra antropologie a zdravovědy
Vedoucí práce:	doc. Mgr. Cichá Martina, Ph.D.
Rok obhajoby:	2026

Název práce:	Rozdíly ve vybraných aspektech životního stylu v kontextu životní spokojenosti sportovců ve srovnání s běžnou populací
Název v angličtině:	Differences in selected aspects of lifestyle in the context of life satisfaction in athletes compared to the general population
Zvolený typ práce:	Výzkumně orientovaný typ práce
Anotace práce:	Tato diplomová práce se zaměřuje na porovnání životního stylu a životní spokojenosti mezi profesionálními sportovci a nesportující populací. Cílem bylo zjistit, jak se obě skupiny liší v oblastech fyzické aktivity, stravování, spánku, zvládání stresu a sociální opory, a jak tyto faktory souvisejí se subjektivní životní spokojeností. Výzkumný soubor tvořilo 100 respondentů, kteří vyplnili standardizovaný Dotazník životní spokojenosti (Fahrenberg et al., 2001) a doplňkový dotazník životního stylu. Výsledky ukázaly významné rozdíly mezi skupinami, přičemž sportovci dosahovali vyšší úrovně životní spokojenosti i zdravějšího životního stylu. Statistické analýzy potvrdily souvislosti mezi kvalitou spánku, mírou stresu, intenzitou fyzické aktivity a celkovou spokojeností. Práce přináší ucelený pohled na faktory ovlivňující subjektivní pohodu a nabízí podněty pro praxi i budoucí výzkum.
Klíčová slova:	životní styl; životní spokojenost; sportovci; fyzická aktivita; stres

Anotace v angličtině:	This thesis focuses on comparing lifestyle habits and life satisfaction between professional athletes and the non-sporting population. The aim was to identify differences in physical activity, nutrition, sleep, stress management and social support, and to examine how these factors relate to subjective life satisfaction. The research sample consisted of 100 respondents who completed a standardized Life Satisfaction Questionnaire (Fahrenberg et al., 2001) and a supplementary lifestyle questionnaire. The results revealed significant differences between the groups, with athletes demonstrating a healthier lifestyle and higher levels of life satisfaction. Statistical analyses confirmed strong associations between sleep quality, stress levels, physical activity and overall satisfaction. The thesis provides a comprehensive insight into the determinants of subjective well-being and offers implications for practice and future research.
Klíčová slova v angličtině:	lifestyle; life satisfaction; athletes; physical activity; stress
Přílohy vázané v práci:	Příloha A Dotazník životní spokojenosti (Fahrenberg et al., 2001) Příloha B Doplňkový dotazník životního stylu
Rozsah práce:	66
Jazyk práce:	čeština

Kopie schváleného podkladu zadání práce do IS STAG

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
Pedagogická fakulta
Akademický rok: 2024/2025

Studijní program: Učitelství odborných předmětů pro zdravotnické školy
Forma studia: Prezenční

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

Jméno a příjmení:	**Bc. Jaroslav KUBÍČEK**
Osobní číslo:	**D24795**
Adresa:	Bušín 2, Bušín, 78962 Olšany, Česká republika
Téma práce:	Rozdíly ve vybraných aspektech životního stylu v kontextu životní spokojenosti sportovců ve srovnání s běžnou populací
Téma práce anglicky:	Differences in selected aspects of lifestyle in the context of life satisfaction in athletes compared to the general population
Jazyk práce:	Čeština
Související osoby:	doc. Mgr. Martina Cichá, Ph.D. (Vedoucí) Katedra antropologie a zdravovědy

Zásady pro vypracování:

Předmět zkoumání: Vybrané aspekty životního stylu v kontextu životní spokojenosti
Soubor participantů: Sportovci
Typ DP: Výzkumně orientovaná diplomová práce
Základní kroky ke tvorbě DP:
1. Studium odborné literatury a literární rešerše
2. Formulace cílů a metodiky práce
3. Vypracování přehledové části DP
4. Příprava a realizace výzkumné části práce
5. Sběr dat s využitím dotazníku
6. Analýza a interpretace získaných dat
7. Finalizace textu DP a odevzdání práce

Seznam doporučené literatury:

CHEKROUD, Sammi R; GUEORGUIEVA, Ralitza; ZHEUTLIN, Amanda B; PAULUS, Martin; KRUMHOLZ, Harlan M et al., 2018. Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. Online. *The Lancet Psychiatry*. Roč. 5, č. 9, s. 739-746. ISSN 22150366. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X. [cit. 2025-02-14].
DANZER, Gerhard, 2001. *Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla a duše*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-456-7.
IVANTCHEV, Nikolay a STOYANOVA, Stanislava, 2019. Athletes and Non-Athletes' Life Satisfaction. Online. *ATHENS JOURNAL OF SPORTS*. 2019-3-12, roč. 6, č. 1, s. 45-60. ISSN 22417915. Dostupné z: https://doi.org/10.30958/ajspo.6-1-4. [cit. 2025-02-14].
KAPOUNOVÁ, Jana a KAPOUN, Pavel, 2017. *Bakalářská a diplomová práce: od zadání po obhajobu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0079-8.
STRACCIOLINI, Andrea; GEARHART, Marina; QUINN, Bridget a SUGIMOTO, Dai. Quality of Life Measures in Young Pre-Professional Dancers Compared to Non-Athletes and Non-Dancer Athletes. Online. *Journal of Dance Medicine & Science*. ISSN 1089-313X. Dostupné z: https://doi.org/10.1177/1089313X241272138. [cit. 2025-02-14].
WEISS, Petr, [2017]. *Poruchy sexuální preference*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7492-310-4.

Stav schvalování: Vedoucím katedry schválen studentův podklad VŠKP

Obsah

Úvod a hlavní cíl **9**

1 Východiska práce **11**

1.1 Popis rešerší 11

1.2 Životní styl a jeho význam v kontextu životní spokojenosti 12

1.2.1 Definice životního stylu a jeho hlavní dimenze 12

1.2.2 Vliv životního stylu na celkové zdraví a subjektivní pohodu 13

1.2.3 Specifika životního stylu u sportovců versus nesportovní populace 15

1.3 Životní spokojenost 17

1.3.1 Pojem životní spokojenost a jeho psychologické ukotvení 18

1.3.2 Metody měření životní spokojenosti 19

1.3.3 Faktory ovlivňující životní spokojenost 21

1.3.4 Pedagogický význam životního stylu a životní spokojenosti 23

1.4 Vztah mezi fyzickou aktivitou a psychickou pohodou 25

1.4.1 Přehled studií 25

1.4.2 Rozdíly mezi rekreačními a profesionálními sportovci 27

1.4.3 Specifika týmových sportů versus individuálních sportů 29

1.5 Sociální a psychologické aspekty sportovního života 30

1.5.1 Dopad sportovního života na pohodu sportovců 31

1.5.2 Specifika životní spokojenosti sportovců 32

1.5.3 Možné negativní dopady profesionálního sportu 34

2 Výzkumná studie **37**

2.1 Výzkumný problém, výzkumné otázky a hypotézy 37

2.2 Hlavní cíl a dílčí cíle výzkumu 37

2.3 Výzkumný design 38

2.4 Výzkumný soubor 39

2.5 Metody a nástroje sběru dat 39

2.5.1 Standardizovaný dotazník životní spokojenosti 39

2.5.2 Doplňkový dotazník životního stylu (vlastní konstrukce) 40

2.5.3 Kombinace nástrojů 41

2.6 Postup sběru dat 41

2.7 Metody zpracování a analýzy dat 42

2.8 Výsledky 42

2.8.1 Charakteristika výzkumného souboru 42
2.8.2 Životní styl respondentů 45
2.8.3 Výsledky dotazníku životní spokojenosti 48
2.8.4 Korelace a statistické souvislosti mezi životním stylem a životní spokojeností .. 50
3 Diskuse 55
Shrnutí a závěry 59
Seznam použitých zdrojů 62
Seznam tabulek 66
Příloha/y I

Úvod a hlavní cíl

Životní styl je multidimenzionální pojem zahrnující soubor chování, návyků, rozhodnutí a hodnot jednotlivce, které ovlivňují jeho fyzické zdraví, psychickou pohodu a sociální fungování (Danzer, 2001). V současné psychologické a sociologické literatuře je životní styl často interpretován jako soubor každodenních aktivit, ale také jako významný determinant subjektivní pohody a životní spokojenosti (Chekroud et al., 2018). Zvláštní pozornost je přitom věnována vztahu mezi pravidelnou fyzickou aktivitou a psychickou odolností, kdy sportovní aktivita slouží k zajištění tělesného zdraví i ke zlepšení kognitivních funkcí, regulaci emocí a posilování sociálních vazeb (Ivantchev & Stoyanova, 2019).

Profesionalizace sportu přináší do života sportovců specifické nároky a struktury. Profesionální sportovci se vyznačují intenzivní fyzickou zátěží, vysokou frekvencí tréninků, soutěžními povinnostmi a výrazně omezeným volným časem. Tato kombinace faktorů má potenciál významně ovlivnit tělesné zdraví, ale i psychické aspekty, jako je míra stresu, schopnost zvládat tlak, sociální interakce a celková životní spokojenost. Zatímco rekreační sportovci či jedinci nesportovní populace vykazují nižší intenzitu fyzické zátěže a větší flexibilitu v organizaci volného času, jejich životní spokojenost je formována odlišnými determinanty, zejména sociálními vazbami, pracovními nároky a volnočasovými aktivitami (Stracciolini et al., 2024).

Empirické studie poukazují na silnou, avšak nelineární souvislost mezi fyzickou aktivitou a psychickou pohodou. Chekroud et al. (2018) analyzovali data více než 1,2 milionu jedinců a prokázali, že pravidelná, přiměřená fyzická aktivita je spojena s významným snížením míry deprese a úzkosti. Ivantchev & Stoyanova (2019) ukázali, že profesionální sportovci vykazují vyšší průměrnou životní spokojenost než nesportovní populace, avšak rozdíly jsou ovlivněny typem sportu, intenzitou zátěže a individuálními charakteristikami. Stracciolini et al. (2024) zdůrazňují, že mladí profesionální sportovci, zejména v individuálních disciplínách, mohou vykazovat zvýšenou úroveň psychického stresu, což naznačuje, že vysoká míra fyzické aktivity nemusí vždy korelovat s vyšší životní spokojeností.

Výzkum životní spokojenosti sportovců a nesportovní populace je v českém prostředí omezený a často neumožňuje komplexní srovnání profesionálních sportovců a rekreačních či nesportujících jedinců. Většina dostupných studií se zaměřuje buď na fyzické aspekty výkonu a zdraví, nebo na subjektivní pohodu, přičemž komplexní pohled kombinující životní styl a životní spokojenost je stále nedostatečně zpracován. Tento poznatkový deficit je zvláště

významný v kontextu plánování intervencí a programů zaměřených na podporu psychického zdraví sportovců, prevenci vyhoření a optimalizaci životní pohody.

V souladu s tímto rámcem je hlavním cílem této diplomové práce identifikovat a analyzovat rozdíly ve vybraných aspektech životního stylu mezi profesionálními sportovci a nesportovní populací a prozkoumat jejich souvislost se subjektivní životní spokojeností. Pod aspekty životního stylu budou zahrnuty zejména:

- intenzita a struktura fyzické aktivity,
- stravovací návyky a spánkový režim,
- sociální a volnočasové aktivity,
- psychologické aspekty každodenního života, včetně zvládání stresu a psychické pohody.

K naplnění cíle bude využit Dotazník životní spokojenosti (Fahrenberg et al., 2001), který umožňuje standardizované měření subjektivní pohody a životní spokojenosti. Výzkum se zaměří na profesionální sportovce (účastníky soutěží minimálně na úrovni Mistrovství České republiky, případně zahraničních profesionálních lig) a nesportovní populaci včetně rekreačních sportovců, což umožní detailní komparaci struktur životního stylu a jejich vazeb na životní spokojenost.

Tento výzkum má jak teoretický význam, protože doplňuje současné znalosti o životní spokojenosti sportovců v českém prostředí, tak i praktický dopad, jelikož poskytuje podklad pro optimalizaci tréninkových a životních režimů sportovců, preventivní programy psychické pohody a doporučení pro širokou veřejnost v oblasti životního stylu a jeho vlivu na subjektivní pohodu. Zároveň je třeba zdůraznit, že problematika životního stylu a životní spokojenosti má významný pedagogický rozměr. Poznatky o souvislostech mezi pohybovou aktivitou, psychickou pohodou a životní spokojeností jsou relevantní z hlediska psychologie a zdravotních věd, ale také v kontextu pedagogické praxe, zejména v oblasti výchovy ke zdraví, tělesné výchovy, práce se sportující mládeží a pedagogického působení zaměřeného na podporu well-beingu jedince. Pedagogové, trenéři a další odborní pracovníci ve vzdělávacím prostředí se podílejí na utváření životních návyků, postojů ke sportu a strategií zvládání zátěže, které mohou dlouhodobě ovlivňovat kvalitu života a životní spokojenost jednotlivce. Diplomová práce proto směřuje k lepšímu porozumění faktorům, jež mohou být v pedagogické praxi cíleně rozvíjeny jako součást preventivního, výchovného a rozvojového působení.

1 Východiska práce

1.1 Popis rešerší

Rešeršní část této diplomové práce byla vytvořena na základě systematického vyhledávání odborných zdrojů z oblastí psychologie, sportovní vědy, sociologie zdraví a pedagogiky. Hlavním cílem rešerše bylo zmapovat a syntetizovat současné teoretické poznatky o životním stylu, jeho dimenzích a vztahu k životní spokojenosti se zvláštním důrazem na komparaci sportující a nesportující populace. Rešerše zároveň vytváří teoretický rámec, na jehož základě je vystavěna metodická i empirická část práce, a umožňuje porozumět tomu, jak jednotlivé složky životního stylu mohou ovlivňovat subjektivní pohodu a celkovou kvalitu života.

Rešerše byla provedena prostřednictvím elektronických databází (Web of Science, PubMed, Scopus, Google Scholar) a dostupné monografické literatury. Do rešeršního vzorku byly zařazeny jak klasické teoretické zdroje definující životní styl a jeho hlavní dimenze (Danzer, 2001; Walsh, 2011; WHO, 1999), tak aktuální výzkumy zaměřené na vztah fyzické aktivity, zdraví a psychické pohody (Chekroud et al., 2018; Ivantchev & Stoyanova, 2019). Rešerše dále zahrnovala studie zaměřené na specifika životního stylu sportovců, psychosociální a fyziologické aspekty sportovní činnosti a výkonnosti, stejně jako práce analyzující faktory životní spokojenosti napříč populacemi (Pavot & Diener, 2008; Sirgy, 2012; Martín-María et al., 2020). V rámci rešerše byly vyhledávány zejména publikace posledních dvou dekád, aby byl zajištěn aktuální pohled na problematiku.

Významnou část rešerše tvořily studie zabývající se rozdíly mezi sportovci a nesportující populací, které přispívají k pochopení odlišností v životním stylu, psychické odolnosti, spánkových návycích či zvládání stresu. Pozornost byla věnována také tomu, jak se liší životní spokojenost u profesionálních sportovců, rekreačních sportovců a jedinců bez pravidelné pohybové činnosti. Významným tématem byly rovněž psychosociální souvislosti sportovní činnosti, například role sociální opory, týmové koheze či specifických stresorů, které mohou ovlivňovat subjektivní pohodu sportovců (Stracciolini et al., 2024).

Rešerše zahrnovala rovněž pedagogické a psychosociální perspektivy životního stylu, které se zabývají tím, jak se životní návyky formují v průběhu dětství, adolescence a dospělosti, jakou roli hraje školní prostředí, trenérská činnost či rodinné zázemí a jak lze podporovat vyvážený a zdravý životní styl v kontextu výchovy ke zdraví. Tato perspektiva se ukázala jako nezbytná pro zasazení tématu do širšího kontextu pedagogických věd a pro pochopení preventivní a podpůrné role vzdělávacích institucí.

Rešerše byla strukturována tak, aby postupně rozvíjela jednotlivá teoretická témata: definici životního stylu a jeho hlavních složek, vliv životního stylu na fyzické a psychické zdraví, specifika životního stylu sportovců, pojetí a determinanty životní spokojenosti, metody jejího měření, a nakonec širší psychosociální a pedagogické aspekty, které rámují vztah mezi životním stylem a subjektivní pohodu jedince. Všechny tyto oblasti tvoří teoretické východisko pro následnou empirickou analýzu.

Při zpracování této práce byl využit nástroj ChatGPT (OpenAI), a to zejména pro jazykové a stylistické úpravy napříč jednotlivými částmi práce. Veškerý odborný obsah, analýza dat a interpretace výsledků jsou původní prací autora.

1.2 Životní styl a jeho význam v kontextu životní spokojenosti

Životní styl je souborem každodenních návyků, rozhodnutí a chování jedince, který ovlivňuje jeho fyzické zdraví, psychickou pohodu a kvalitu života (Danzer, 2001). V psychologickém a sociálním kontextu životní styl zahrnuje tělesnou aktivitu a stravovací návyky, ale také spánek, volnočasové aktivity a sociální interakce, jež se společně podílejí na subjektivní životní spokojenosti (Chekroud et al., 2018).

První kapitola se zaměřuje na definici životního stylu, jeho hlavní dimenze, vliv na celkové zdraví a pohodu a na specifika životního stylu sportovců ve srovnání s nesportovní populací, čímž vytváří teoretický rámec pro následnou analýzu rozdílů mezi těmito skupinami.

1.2.1 Definice životního stylu a jeho hlavní dimenze

Životní styl je komplexní pojem, který zahrnuje soubor každodenních návyků, chování, hodnot a rozhodnutí jednotlivce, jež ovlivňují jeho fyzické zdraví, psychickou pohodu a sociální fungování (Danzer, 2001; Walsh, 2011). Podle Světové zdravotnické organizace je zdravý životní styl charakterizován kombinací pravidelné fyzické aktivity, vyvážené stravy, dostatečného spánku, absence rizikových návyků a pozitivního psychosociálního prostředí, které společně podporují optimální fungování těla a mysli (WHO, 1999). Walsh (2011) dále upozorňuje, že životní styl není pouze souhrnem izolovaných zdravotních návyků, ale tvoří dynamickou interakci mezi biologickými, psychologickými a sociálními faktory, které se vzájemně ovlivňují a determinují subjektivní pohodu jedince.

Z literární perspektivy je možné životní styl členit do několika hlavních dimenzí. Mezi nejčastěji zmiňované patří: fyzická aktivita, stravovací návyky, spánek, psychosociální aspekty, volnočasové aktivity a subjektivní vnímání životní spokojenosti (Korp, 2010; Divine & Lepisto, 2005; Marques et al., 2020). Fyzická aktivita je významným determinantem

tělesného i psychického zdraví. Rozsáhlá studie Chekroud et al. (2018) na vzorku více než 1,2 milionu jedinců v USA prokázala, že pravidelné cvičení je spojeno s významně nižší mírou deprese a vyšší psychickou pohodu. Stravovací návyky a kvalitní spánek ovlivňují metabolické procesy, energetickou hladinu a kognitivní funkce, zatímco psychosociální faktory, včetně sociální podpory a pozitivních vztahů, jsou silnými prediktory subjektivní spokojenosti (Alegría-Torres et al., 2011; Walsh, 2011).

V odborné literatuře se také zdůrazňuje, že životní styl není statický, ale podléhá změnám v závislosti na životním období, profesní náročnosti a individuálních preferencích (Marques et al., 2020). Korp (2010) upozorňuje, že diskurs zdravého životního stylu může být rovněž sociálně a kulturně konstruován, což ovlivňuje, jak jednotlivci vnímají a implementují své návyky do každodenního života. Divine & Lepisto (2005) pak přidávají ekonomický rozměr životního stylu, kdy spotřební a volnočasové vzorce reflektují zdravotní, ale i společenské a kulturní determinanty chování jednotlivce.

Sportovci představují specifickou skupinu populace, u níž se jednotlivé dimenze životního stylu výrazně liší od nesportovní populace. Výzkumy ukazují, že u profesionálních sportovců je fyzická aktivita vysoká, strava často přísně plánovaná a spánek optimalizovaný pro regeneraci, což se pozitivně odráží na tělesném zdraví a psychické odolnosti (Ivantchev & Stoyanova, 2019; Stracciolini et al., 2024). Naopak nesportovní populace či rekreační sportovci vykazují větší variabilitu v těchto dimenzích, přičemž jejich životní spokojenost je silně ovlivněna sociálními interakcemi, volnočasovými aktivitami a psychickou pohodou (Ivantchev & Stoyanova, 2019).

Životní styl tak lze chápat jako multidimenzionální konstrukci, jejíž jednotlivé složky jsou navzájem propojené a společně určují subjektivní i objektivní kvalitu života. Porozumění jeho dimenzím je nezbytné pro následné zkoumání rozdílů mezi různými skupinami populace, například mezi profesionálními sportovci a nesportovními jedinci, a pro vyhodnocení vazeb mezi strukturou každodenního života a životní spokojeností.

1.2.2 Vliv životního stylu na celkové zdraví a subjektivní pohodu

Vliv životního stylu na zdraví a subjektivní pohodu je rozsáhle dokumentován napříč psychologickými, epidemiologickými i medicínskými studiemi. Životní styl představuje komplexní soubor každodenních behaviorálních vzorců, které utvářejí biologické, psychické i sociální aspekty fungování člověka. Podle Danzera (2001) je zdraví výslednicí dynamické interakce tělesných, duševních a sociálních faktorů, přičemž životní styl je jedním z nejvýznamnějších modifikovatelných determinantů této rovnováhy. Zdravé návyky, zejména

pravidelná fyzická aktivita, kvalitní spánek, vyvážená strava, absence užívání návykových látek nebo funkční psychosociální vztahy, představují hlavní prediktory somatického zdraví, ale také subjektivního prožívání, emoční stability a životní spokojenosti (Walsh, 2011).

Jedním z nejlépe prozkoumaných prvků životního stylu je fyzická aktivita. Významnou empirickou evidenci poskytuje rozsáhlá studie Chekrouda et al. (2018), která analyzovala data více než 1,2 milionu dospělých v USA a potvrdila, že osoby pravidelně vykonávající fyzickou aktivitu vykazují signifikantně nižší četnost dnů se zhoršeným duševním zdravím. Studie prokázala nelineární vztah, kdy nejnižší psychická zátěž byla zaznamenána u jedinců, kteří cvičili přibližně 45 minut třikrát až pětkrát týdně. Autoři dále zdůrazňují, že fyzická aktivita je spojena s příznivými neurobiologickými procesy, jako je zlepšení regulace stresu, modulace neurotransmiterů a zvýšená neuroplasticita, což se přímo promítá do lepší psychické odolnosti a emocionální pohody.

Psychosomatický model Danzera (2001) ukazuje, že nesoulad mezi psychickými a tělesnými složkami zdraví vzniká zejména při dlouhodobé kumulaci stresorů, nedostatku pohybu, nepravidelném spánku a chronické psychické zátěži. Danzer (2001) upozorňuje, že psychické napětí se může manifestovat somatickými symptomy, například zvýšenou únavou, bolestmi hlavy nebo zažívacími problémy, a tyto projevy se poté zpětně negativně odrážejí na subjektivním prožívání a celkové životní spokojenosti.

Význam životního stylu pro subjektivní pohodu je konzistentně prokazován napříč populacemi. Ivantchev & Stoyanova (2019) ukazují, že aktivní životní styl, zejména sportovců, souvisí s obecně vyšší mírou životní spokojenosti, a to díky lepší fyzické kondici, kvalitnějším sociálním vztahům a efektivnějším strategiím zvládání stresu. Podobně Stracciolini et al. (2024) nacházejí u mladých předprofesionálních tanečníků vyšší skóre některých domén kvality života ve srovnání s nesportovci, přičemž pozitivní efekt pohybové aktivity se projevil zejména v oblasti fyzického zdraví, vitality a psychosociální pohody.

Výzkumy zaměřené na běžnou populaci potvrzují obdobné vzorce. Studie Martín-María et al. (2020) prokázala, že u starších dospělých vede dlouhodobé dodržování zdravého životního stylu (zahrnujícího pravidelný pohyb, optimální hmotnost, nekuřáctví a kvalitní stravování) k vyšší míře subjektivního štěstí a nižšímu riziku depresivních symptomů. Podobné závěry uvádějí také Hanawi et al. (2020), kteří identifikovali silnou pozitivní asociaci mezi zdravým životním stylem a psychickou pohodou mezi vysokoškolskými studenty.

Z epidemiologických studií vyplývá, že zdravý životní styl funguje jako protektivní faktor proti řadě chronických onemocnění, včetně kardiovaskulárních chorob, metabolických onemocnění a neurodegenerativních poruch, a současně pozitivně ovlivňuje psychickou

pohodu a kvalitu života. Výzkum WHO (1999) zdůrazňuje, že zdravý životní styl je jedním ze základních pilířů prevence a dlouhodobé udržitelnosti zdraví v populaci. Podle Korp (2010) sice může být koncept „zdravého životního stylu“ v médiích a veřejném diskursu zjednodušován, avšak empirická data jednoznačně podporují jeho přínos v rovině fyziologické i psychické.

Moderní epigenetické studie rozšiřují chápání dopadů životního stylu o geneticko-biologickou rovinu. Alegría-Torres et al. (2011) uvádějí, že některé životní faktory (například strava, fyzická aktivita, stres nebo expozice toxickým látkám) mohou ovlivnit epigenetické mechanismy, včetně metylace DNA, což má důsledky pro dlouhodobé zdraví a funkční adaptaci organismu. Tento poznatek ještě více zdůrazňuje zásadní roli životního stylu jako modifikátoru biologického stárnutí a celkové vitality.

Díla dalších autorů potvrzují, že korelace mezi zdravým životním stylem a psychickou pohodou je silná napříč věkovými skupinami. Marques et al. (2020) prokázali, že zdravý životní styl adolescentů významně predikuje jejich psychickou pohodu, kvalitu vztahů i školní fungování. Hautekiet et al. (2022) navíc zjistili, že vyšší skóre zdravého životního stylu u dospělých souvisí s lepším duševním zdravím i s příznivými biomarkery stárnutí.

Dale et al. (2014) ve své systematické review shrnují, že intervenční programy zaměřené na zlepšení životního stylu (například navýšení fyzické aktivity, úpravu stravování nebo zlepšení spánkových návyků) vedou k měřitelnému zlepšení duševního zdraví, snížení úzkostných a depresivních symptomů a celkovému zvýšení subjektivního pocitu pohody. Tyto intervence zároveň působí jako přímé nástroje prevence psychosomatických potíží.

1.2.3 Specifika životního stylu u sportovců versus nesportovní populace

Životní styl sportovců se v mnoha ohledech výrazně liší od životního stylu nesportovní populace. Tyto rozdíly se projevují zejména v oblasti fyzické aktivity, ale zasahují také sféru psychického fungování, pracovního režimu, dietních návyků, spánkových vzorců i sociálního prostředí. Výzkumy zaměřené na sportující populaci ukazují, že systematická fyzická aktivita a strukturovaný tréninkový režim vedou k odlišné dynamice tělesného i psychického zdraví, a tím i k jiným formám prožívání životní spokojenosti či subjektivní pohody (Walsh, 2011; Ivantchev & Stoyanova, 2019).

Jedním z nejvýraznějších rozdílů mezi oběma skupinami je objem a intenzita pohybové aktivity. Chekroud et al. (2018) na základě analýzy dat více než 1,2 milionu dospělých osob prokázali, že pravidelně fyzicky aktivní jedinci vykazují až o 43 % méně dnů se zhoršeným duševním zdravím ve srovnání s těmi, kteří fyzickou aktivitu neprovozují. Sportovci tedy

v průměru spadají do skupiny, která nejčastěji dosahuje optimální intenzity a frekvence pohybové aktivity, což je spojeno s příznivějšími psychickými i fyziologickými ukazateli.

Pravidelný trénink navíc ovlivňuje řadu fyziologických mechanismů, od neuroplasticity přes regulaci stresové odpovědi až po hormonální rovnováhu, které se u nesportovní populace aktivují výrazně méně (Walsh, 2011).

Sportovci vykazují ve srovnání s nesportovní populací vyšší psychickou odolnost, efektivnější zvládání stresu a lepší regulaci emocí, což je důsledkem dlouhodobé tréninkové adaptace i psychosociálních zkušeností spojených se soutěžním prostředím (Danzer, 2001). Sportovní trénink klade důraz na zvládání fyzické i psychické zátěže, opakované vystavování stresovým situacím a procesy motivace, sebedisciplíny a vytrvalosti. Tyto kompetence přispívají k lepšímu celkovému psychickému fungování, než je běžně pozorováno u nesportujících jedinců (Walsh, 2011).

Jednoznačná data o rozdílech v subjektivní spokojenosti poskytují Ivantchev & Stoyanova (2019). Ve své studii prokázali, že sportovci dosahují vyšší životní spokojenosti než nesportovní populace. Autoři argumentují, že pohybová aktivita přispívá k pozitivnímu prožívání prostřednictvím lepší tělesné kondice, aktivní regulace stresu, vyššího sebehodnocení a širšího sociálního zakotvení v týmových či tréninkových skupinách. Současně upozorňují, že u nesportovců se častěji objevují aspekty sedavého životního stylu, které mohou být spojeny se zvýšeným rizikem úzkostných či depresivních symptomů.

Výrazná specifika životního stylu lze pozorovat i uvnitř samotné sportující populace. Stracciolini et al. (2024) prokázali, že mladí předprofesionální tanečníci dosahují v některých doménách kvality života vyšších hodnot než nesportovci či sportovci z jiných disciplín. Rozdíly byly patrné především v oblasti fyzického zdraví, vitality a psychosociální funkce. Studie zároveň upozorňuje, že profesionální sport může být spojen i s určitými riziky, například vysokými fyzickými nároky nebo psychosociálním tlakem, což představuje specifikum, které v nesportovní populaci nebývá tak výrazné.

Sportovci zpravidla fungují v sociálním prostředí, které podporuje jejich výkonnost i celkový životní styl, tréninkové týmy, sportovní kluby, trenéři či lékařský dohled tvoří strukturu, která přirozeně posiluje zdravé návyky (Ivantchev & Stoyanova, 2019). Naproti tomu u nesportovní populace hrají zásadní roli jiné sociální faktory, často však s menší mírou strukturované podpory zdravého chování (Korp, 2010).

Rozdíly se projevují rovněž v dalších složkách životního stylu:

- **Výživové návyky:** Sportovci obvykle přijímají nutričně kvalitnější stravu zaměřenou na regeneraci, výkon a prevenci poranění. Nesportovci mají častěji nepravidelnou nebo energeticky nevyváženou stravu (WHO, 1999).
- **Spánek:** Sportovci věnují více pozornosti spánkové hygieně, která ovlivňuje výkon i regeneraci. U nesportovní populace se častěji vyskytuje spánková deprivace či nepravidelnost spánkového režimu (Walsh, 2011).
- **Denní struktura:** Sportovní trénink vnáší do dne vysokou míru organizace a rutiny, zatímco životní styl nesportujících jedinců bývá variabilnější a méně strukturovaný (Walsh, 2011).

Epigenetické procesy představují jeden z biologických mechanismů, které mohou rozdíly mezi sportovci a nesportovci dále prohlubovat. Alegría-Torres et al. (2011) uvádějí, že pravidelná fyzická aktivita, dietní návyky a snížená míra stresu mohou ovlivnit epigenetickou regulaci, například metylaci DNA, a podílet se tak na dlouhodobě příznivém zdravotním profilu sportující populace.

Nesportovní populace je významně více ohrožena projevy sedavého způsobu života, který je spojen se zvýšeným rizikem somatických onemocnění, psychosociální dysbalance a celkově nižší subjektivní pohody (Martín-María et al., 2020; Hanawi et al., 2020). Tyto výsledky podporují opakovaně potvrzený závěr, že zdravý životní styl má protektivní účinek na duševní i fyzické zdraví napříč věkovými kategoriemi (Hautekiet et al., 2022; Marques et al., 2020).

1.3 Životní spokojenost

Životní spokojenost představuje jeden z hlavních ukazatelů subjektivního blahobytu a dlouhodobé psychické pohody, a proto zaujímá významné místo v současné psychologii i aplikovaném výzkumu kvality života. Jedná se o komplexní, multidimenzionální konstrukt, který zahrnuje jak kognitivní hodnocení vlastního života, tak emocionální prožívání každodenní reality.

Druhá kapitola nejprve vymezí teoretické a psychologické zakotvení pojmu životní spokojenost, následně představí hlavní metody jejího měření a v závěru se zaměří na přehled faktorů, které mohou životní spokojenost podporovat či naopak snižovat u různých populačních skupin.

1.3.1 Pojem životní spokojenost a jeho psychologické ukotvení

Životní spokojenost představuje významnou složku subjektivní pohody a patří mezi nejčastěji zkoumané konstrukty v oblasti pozitivní psychologie. Je chápána jako kognitivní hodnocení vlastního života, v němž jedinec porovnává svůj aktuální životní stav s osobními standardy, aspiracemi a očekáváními (Pavot & Diener, 2008). Tento hodnotící proces je relativně stabilní, není však statický, může se měnit v závislosti na životních událostech, zdraví, sociálních vztazích nebo individuálním životním stylu (Sirgy, 2012).

Koncept životní spokojenosti je tradičně zasazován do širšího rámce hedonického pojetí well-beingu, které zdůrazňuje prožívání pozitivních emocí, nepřítomnost negativních stavů a celkové hodnocení životní kvality (Diener, 1984; Sirgy, 2012). Zkušenostní, emoční rovina well-beingu bývá doplňována rovinou kognitivní, jejímž jádrem je právě životní spokojenost. Tento přístup je hojně využíván v psychologii, medicíně i sociálních vědách, protože poskytuje měřitelný a validovaný ukazatel individuálního fungování, duševního zdraví a adaptace (Huebner et al., 2006).

Význam životní spokojenosti je patrný také ve výzkumech, které zkoumají její vazby na životní styl a zdraví. Walsh (2011) upozorňuje, že specifické behaviorální návyky, zejména pravidelná fyzická aktivita, kvalitní spánek, sociální propojení nebo zvládání stresu. vytvářejí zásadní předpoklady pro lepší psychickou pohodu a vyšší subjektivní spokojenost. Podobně WHO (1999) zdůrazňuje, že životní styl představuje komplexní vzorec chování významně přispívající ke zdravotním důsledkům a celkovému well-beingu. Výzkumy posledních let rozšiřují tuto perspektivu o fyziologické a biologické mechanismy, například epigenetické procesy, které mohou být modifikovány životními volbami a následně ovlivňovat psychickou i somatickou rovinu zdraví (Alegría-Torres et al., 2011).

Empirické studie potvrzují, že vyšší úroveň životní spokojenosti je úzce propojena s lepším duševním zdravím, nižší mírou depresivity a větší odolností vůči stresu. Například rozsáhlá studie Chekroud et al. (2018) založená na datech 1,2 milionu respondentů prokázala výrazně lepší psychický stav u osob s aktivnějším životním stylem. Tyto závěry podporují také metaanalýzy a systematické přehledy, podle nichž zdravé životní návyky představují významný prediktor lepšího subjektivního well-beingu (Dale et al., 2014; Hautekiet et al., 2022).

Psychologické ukotvení životní spokojenosti je dále patrné v její vazbě na identitu, hodnoty a sociální kontext. Huebner et al. (2006) upozorňují, že životní spokojenost nevzniká izolovaně, ale je výsledkem interakcí mezi individuálními predispozicemi, sociální podporou, životními šancemi a kulturním prostředím. U různých populačních skupin se mohou lišit determinanty i dynamika spokojenosti, například u dětí a adolescentů se významnými faktory stávají školní

klima, vrstevnické vztahy a vnímaná podpora rodiny (Proctor et al., 2009; Antaramian et al., 2008), zatímco u starších dospělých výzkumy ukazují význam zdraví, autonomie a pocitu smysluplnosti (Martín-María et al., 2020).

1.3.2 Metody měření životní spokojenosti

Měření životní spokojenosti představuje důležitou součást psychologického výzkumu subjektivního well-beingu. Jedná se o disciplínu, která se od 80. let dynamicky rozvíjí díky rostoucímu důrazu na pozitivní psychologii a potřebu validních nástrojů schopných zachytit kognitivní hodnocení vlastního života (Huebner et al., 2006). Metody měření životní spokojenosti jsou založeny především na self-reportových škálách, které umožňují zachytit subjektivní, vnitřně prožívané aspekty spokojenosti. Tyto nástroje jsou široce využívány ve výzkumech napříč populacemi, včetně studií zabývajících se vlivem životního stylu a psychického zdraví (Chekroud et al., 2018; Dale et al., 2014).

Jednorozměrné škály životní spokojenosti

Nejčastěji používaným nástrojem je **The Satisfaction with life scale (Diener et al., 1985).** Tato škála je tvořena pěti položkami, které respondent hodnotí na sedmibodové Likertově škále. SWLS zachycuje obecnou, globální životní spokojenost bez ohledu na konkrétní domény života, a je proto považována za nástroj s vysokou mírou validity a reliability (Pavot & Diener, 2008). Její výhodou je také možnost použití napříč věkovými kategoriemi a v různých kulturních kontextech, což dokládá široký rozsah mezinárodních studií. Právě tato škála je v současnosti doporučována jako základní nástroj měření životní spokojenosti v psychologickém, pedagogickém i medicínském výzkumu (Huebner et al., 2006).

Dalším nástrojem je **Students' Life Satisfaction Scale (Huebner, 1991)**, která byla vyvinuta pro měření životní spokojenosti u dětí a adolescentů. Obsahuje sedm položek zaměřených na celkové hodnoticí postoje mladých lidí ke svému životu. Podle Proctora et al. (2009) patří SLSS mezi nejlépe validované nástroje pro tuto věkovou skupinu a je často využívána v longitudinálních studiích adolescentního well-beingu.

Podobný přístup představuje **Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (Seligson et al., 2003)**, která měří životní spokojenost v pěti základních doménách (rodina, přátelé, škola, sebevnímání a životní prostředí). Multidimenzionální struktura této škály umožňuje zachytit celkovou spokojenost, ale i specifické oblasti života, které mohou významně ovlivnit subjektivní pohodu adolescentů.

Multidimenzionální škály k měření životní spokojenosti

Ačkoli jednorozměrné škály ve výzkumné praxi dominují, významné postavení mají také multidimenzionální nástroje, které reflektují komplexní povahu životní spokojenosti. Tyto metody vznikly jako reakce na zjištění, že životní spokojenost je ovlivňována různými oblastmi života (rodinou, pracovní oblastí, fyzickým zdravím či sociálními vztahy), (Sirgy, 2012). Multidimenzionální přístup umožňuje identifikovat oblasti, které přispívají k celkové spokojenosti, a lépe je odlišit od těch, které ji snižují.

Ve výzkumu sportovců a fyzicky aktivních populací se využívá například **Quality of Life baterie (Burckhardt & Anderson, 2003)**, které propojují subjektivní spokojenost se zdravím, sociálním fungováním a fyzickým výkonem. Studie Stracciolini et al. (2024) například využívá validované nástroje QoL u mladých tanečníků, sportovců a nesportovců a ukazuje, že životní spokojenost je u fyzicky aktivních jedinců úzce propojena s fyzickou zdatností, tělesnou pohodou a psychosociální rovnováhou. Tyto nástroje bývají často doplňovány škálami psychického zdraví, což je podstatné pro populaci, u níž životní styl významně ovlivňuje celkový well-being (Chekroud et al., 2018).

Měření spokojenosti a zdravý životní styl

Ve výzkumech zaměřených na vztah zdravého životního stylu a subjektivního well-beingu se životní spokojenost často měří jako indikátor psychické pohody pomocí jednoduchých škál nebo jednopoložkových ukazatelů. Například Chekroud et al. (2018) pracují s rozsáhlým souborem dat, v němž respondentům kladou otázky týkající se jejich psychického zdraví, celkové pohody a subjektivního hodnocení spokojenosti v kontextu životního stylu. Tento přístup ukazuje, že i zjednodušené škály mohou být při velkém vzorku respondentů validním indikátorem pro analýzy vztahu mezi chováním a spokojeností.

Také longitudinální studie Martín-María et al. (2020) využívají validované dotazníkové metody k hodnocení subjektivního well-beingu u starší populace. Autoři zdůrazňují, že pravidelné sledování životní spokojenosti poskytuje důležité informace o dlouhodobých účincích zdravého životního stylu, zejména fyzické aktivity, sociálních vazeb a kognitivní angažovanosti. Podobně studie Hanawi et al. (2020) dokládají, že životní spokojenost univerzitních studentů je úzce propojena se zdravými životními návyky, přičemž využívají standardizované self-reportové dotazníky zaměřené na psychickou pohodu.

Význam metod měření ve výzkumu různých populací

Volba vhodného nástroje pro měření životní spokojenosti se odvíjí od charakteristik zkoumané populace. Výzkumy ukazují, že sportovci, fyzicky aktivní osoby a profesionální tanečníci vykazují specifické vzorce subjektivního well-beingu, které je vhodné posuzovat pomocí nástrojů zohledňujících fyzické zdraví a kvalitu života (Ivantchev & Stoyanova, 2019; Stracciolini et al., 2024). Například u sportovců je běžné doplňovat základní škály životní spokojenosti o specifické ukazatele zdraví, tělesného vnímání a výkonnosti, které mohou být hlavními prediktory spokojenosti (Danzer, 2001; Walsh, 2011).

Naopak u adolescentů se doporučuje používat nástroje, které zohledňují školní prostředí, vrstevnické vztahy a rodinné vazby, jak ukazují práce Proctora & Linleyho (2014) či Antaramiana et al. (2008). U starší populace se zase pozornost soustřeďuje na zdraví, autonomii a sociální podporu, což reflektují longitudinální měření v oblasti gerontopsychologie (Caspi & Elder, 1986; Martín-María et al., 2020).

1.3.3 Faktory ovlivňující životní spokojenost

Životní spokojenost je vícevrstevnatý konstrukt, který se utváří vzájemným působením biologických, psychologických, sociálních a behaviorálních faktorů (Huebner et al., 2006; Sirgy, 2012). Moderní výzkum zdůrazňuje zejména roli životního stylu, duševního a fyzického zdraví, sociálních vztahů a okolního prostředí, které společně formují celkový subjektivní pocit pohody a kvality života napříč životními etapami (Pavot & Diener, 2008; Martín-María et al., 2020).

Jedním z hlavních determinantů životní spokojenosti je **zdravotní stav**, a to jak fyzický, tak psychický. Psychosomatický přístup zdůrazňuje neoddělitelnost tělesného a duševního zdraví, přičemž celková životní pohoda vychází z rovnováhy obou složek. Negativní zdravotní události, chronické obtíže či dlouhodobý stres mohou tuto rovnováhu narušovat a výrazně snižovat subjektivní kvalitu života (Danzer, 2001).

Význam **fyzické aktivity** jako podpůrného faktoru životní spokojenosti potvrzuje rozsáhlá epidemiologická studie Chekrouda et al. (2018), která analyzovala data více než 1,2 milionu amerických respondentů. Autoři zjistili, že pravidelná pohybová aktivita je jednoznačně spojena s lepším mentálním zdravím a nižší mírou psychických obtíží. Tato zjištění vysvětlují, proč se fyzická kondice a aktivní životní styl dlouhodobě ukazují jako významné prediktory subjektivní spokojenosti a psychické pohody.

Podobně Ivantchev & Stoyanova (2019) uvádějí, že sportovci vykazují vyšší životní spokojenost než nesportovci. Podle autorů jsou příčiny tohoto rozdílu mnohovrstevnaté, sport podporuje pozitivní sebepojetí, umožňuje lepší zvládání stresu a přináší sociální oporu, což společně zvyšuje celkový pocit životní pohody. Význam tělesné kondice a pohybu potvrzuje také studie Stracciolini et al. (2024), která porovnávala míry kvality života u mladých předprofesionálních tanečníků, nesportovců a sportovců. Výsledky ukázaly, že fyzicky aktivní skupiny dosahovaly lepšího hodnocení kvality života, a to včetně dimenzí souvisejících s psychickým komfortem a vnímáním vlastní tělesnosti.

Význam **životního stylu** jako faktoru formujícího životní spokojenost potvrzuje rozsáhlá odborná literatura. Walsh (2011) popisuje, že zdravý životní styl (zahrnující dostatek spánku, přiměřený pohyb, kvalitní stravu a regulaci stresu) představuje zásadní pilíř duševního zdraví. WHO (1999) vymezuje zdravý životní styl jako soubor rozhodnutí podporujících fyzickou, psychickou i sociální pohodu, přičemž tyto volby mají přímý dopad na dlouhodobou kvalitu života. Epigenetické studie ukazují, že životní styl může modifikovat i biologické procesy. Alegría-Torres et al. (2011) dokládají, že životní styl ovlivňuje epigenetické mechanismy, které následně působí na zdraví a celkovou pohodu. Tento výzkum zdůrazňuje, že subjektivní spokojenost není pouze výsledkem momentálních zkušeností, ale i dlouhodobých adaptačních procesů organismu.

Zdravý životní styl je dále spojen s vyšší subjektivní pohodou v různých populacích. Hanawi et al. (2020) ukazují, že zdravé návyky přispívají k psychické pohodě vysokoškolských studentů, stejně jako Marques et al. (2020) identifikují podobný trend u adolescentů. U starších dospělých byla tato souvislost potvrzena longitudinálně, kdy Martín-María et al. (2020) uvádějí, že zdravý životní styl vede k dlouhodobě vyšší subjektivní pohodě a lepší životní spokojenosti.

Na úrovni celkové pohody byly pozitivní efekty zdravého životního stylu prokázány i u starší populace, kde se zdravé návyky pojily s vyšší životní spokojeností, ale i s lepšími fyzickými a biologickými ukazateli (Hautekiet et al., 2022).

Zároveň je však třeba upozornit na sociologická zjištění, která naznačují, že pojetí zdravého životního stylu může být rozporuplné. Korp (2010) upozorňuje na riziko moralizace a tlaku na výkon, které mohou subjektivní spokojenost naopak snižovat, pokud je zdravý životní styl vnímán jako povinnost či společenský imperativ.

Sociální vazby představují jeden z nejsilnějších prediktorů životní spokojenosti napříč věkem (Proctor & Linley, 2014). Podle Caspiho & Eldera (1986) jsou u starších osob zásadní především stabilní vztahy, sociální podpora a pocit začlenění, které mají významnější dopad

než objektivní ukazatele zdraví či ekonomické situace. U mladších generací je důležitá zejména kvalita vztahů s vrstevníky, rodinou a školním prostředím, což potvrzují práce Antaramiana et al. (2008) či Proctora et al. (2009).

Psychologické faktory, jako jsou kognitivní hodnocení, sebepojetí a osobnostní predispozice, patří mezi nejvýznamnější determinanty subjektivní životní spokojenosti (Pavot & Diener, 2008). Subjektivní spokojenost je výrazně formována individuální interpretací situací, schopností regulovat emoce a strategiemi zvládání stresu. Roli hraje rovněž temperament a osobnostní rysy, jako je optimismus či neuroticismus (Sirgy, 2012).

Z pohledu vývojové psychologie je důležité, že tyto faktory se mění napříč věkem, kdy děti a adolescenti hodnotí spokojenost podle jiných kritérií než dospělí, přičemž v mládí hraje dominantní roli sociální prostředí, zatímco ve stáří převládají hodnoty spojené s bilancováním života (Proctor & Linley, 2014; Caspi & Elder, 1986).

Kromě individuálních faktorů ovlivňují životní spokojenost také **podmínky prostředí**, dostupnost zdrojů, ekonomické zabezpečení, pracovní zátěž, bezpečí a kulturní normy. Tyto faktory určují možnosti životního stylu a volby, které následně zpětně ovlivňují zdraví i subjektivní pohodu (WHO, 1999; Divine & Lepisto, 2005). Výzkumy také ukazují, že životní spokojenost je výsledkem dynamické interakce mezi jednotlivcem a jeho životními podmínkami, nikoliv pouze osobního přesvědčení či vnitřního nastavení (Sirgy, 2012).

1.3.4 Pedagogický význam životního stylu a životní spokojenosti

Životní styl a životní spokojenost představují významná témata v oblasti psychologie a zdravotních věd, ale také v kontextu pedagogiky, která se dlouhodobě zabývá rozvojem osobnosti, utvářením hodnot a podporou optimálního fungování jedince v průběhu celého života. Pedagogický pohled nahlíží na životní styl jako na výsledek výchovného a edukačního působení, v jehož rámci se formují postoje ke zdraví, pohybu, sebepéči i zvládání zátěže (Danzer, 2001; WHO, 1999).

V pedagogickém kontextu je životní styl výsledkem dlouhodobého procesu učení, socializace a internalizace hodnot. Pedagogové, trenéři a další výchovní pracovníci mají významnou roli při utváření zdravých životních návyků, zejména v oblasti pravidelné pohybové aktivity, struktury denního režimu, vyváženého vztahu k výkonu a odpočinku či schopnosti reflektovat vlastní psychickou zátěž (Walsh, 2011).

Zvláštní význam má pedagogické působení v období adolescence a rané dospělosti, kdy dochází k formování stabilních behaviorálních vzorců a hodnotových orientací. Studie Marques et al. (2020) ukazují, že zdravý životní styl v období dospívání souvisí s lepším

fyzickým zdravím, lepší psychickou pohodou a vyšší subjektivní spokojeností v dospělosti. Z pedagogického hlediska je proto žádoucí, aby edukace podporovala výkonové cíle, ale také dlouhodobou udržitelnost zdravého fungování jedince.

Životní spokojenost lze v pedagogice chápat jako indikátor úspěšné adaptace jedince na životní podmínky, vzdělávací prostředí a sociální role. Podle Pavota & Dienera (2008) představuje životní spokojenost kognitivní hodnocení vlastního života, které je ovlivněno jak osobními zdroji, tak podmínkami prostředí. V pedagogické praxi může sloužit jako důležitý signál upozorňující na přetížení, nevyváženost životního režimu nebo nedostatečná psychosociální podpora.

V oblasti sportu a tělovýchovného působení má sledování životní spokojenosti zvláštní význam. Ivantchev & Stoyanova (2019) prokazují, že sportovci obecně vykazují vyšší úroveň životní spokojenosti než nesportovní populace, avšak současně upozorňují na rozdíly v závislosti na typu sportu, intenzitě zátěže a individuálních charakteristikách. Z pedagogického hlediska to znamená nutnost diferencovaného přístupu, který respektuje individuální potřeby sportovců a podporuje výkon, ale i jejich psychickou pohodu.

Pedagog a trenér představují významné socializační činitele, kteří mohou pozitivně ovlivňovat životní spokojenost jedince prostřednictvím podpory autonomie, realistického stanovování cílů a vytváření bezpečného a podporujícího prostředí. Stracciolini et al. (2024) upozorňují, že u mladých předprofesionálních sportovců může být vysoká výkonnostní zátěž spojena se zvýšeným psychickým stresem, což klade zvýšené nároky na pedagogické vedení zaměřené na prevenci vyhoření a psychosomatických obtíží.

Pedagogické působení by proto mělo směřovat k rozvoji dovedností zvládání stresu, seberegulace a schopnosti reflektovat vlastní limity. Tento přístup odpovídá preventivní funkci pedagogiky, která neusiluje pouze o výkon a úspěch, ale také o dlouhodobou udržitelnost osobního rozvoje a kvality života (Danzer, 2001).

Z pedagogického hlediska lze životní styl chápat jako zásadní nástroj prevence zdravotních a psychosociálních obtíží. Studie Chekroud et al. (2018) ukazují, že přiměřená fyzická aktivita je spojena s nižší mírou psychických obtíží, zatímco systematické review Dale et al. (2014) potvrzuje, že intervence zaměřené na změnu životního stylu vedou ke zlepšení duševního zdraví a celkové pohody. Tyto poznatky podporují význam pedagogicky vedených programů zaměřených na zdravý životní styl, které mohou být realizovány v rámci školního i mimoškolního vzdělávání.

Životní styl je zároveň významně formován sociálním a kulturním prostředím. Korp (2010) upozorňuje, že pedagogové by měli reflektovat riziko jednostranné orientace na výkon

a normativní tlak, který může negativně ovlivnit subjektivní pohodu jedinců. Pedagogický přístup by proto měl podporovat rovnováhu mezi aktivitou, odpočinkem a osobním rozvojem.

1.4 Vztah mezi fyzickou aktivitou a psychickou pohodou

Fyzická aktivita představuje jeden z významných faktorů ovlivňujících psychickou pohodu a celkovou kvalitu života jedince. Řada empirických studií opakovaně potvrzuje, že přiměřená a pravidelná pohybová aktivita souvisí s nižší mírou stresu, lepší regulací emocí, vyšší psychickou odolností a pozitivním hodnocením vlastního života. Současně však výzkumy naznačují, že tento vztah není lineární a může se lišit v závislosti na intenzitě, frekvenci a formě fyzické aktivity, stejně jako na individuálních a sociálních charakteristikách sportujících jedinců.

Tato kapitola se zaměřuje na systematický přehled odborných studií zabývajících se vztahem mezi fyzickou aktivitou a psychickou pohodou, přičemž zvláštní pozornost je věnována rozdílům mezi rekreačními a profesionálními sportovci a specifikům týmových a individuálních sportů. Cílem kapitoly je poukázat na různé mechanismy, jimiž fyzická aktivita může psychickou pohodu podporovat či naopak negativně ovlivňovat, a vytvořit tak teoretický základ pro interpretaci výsledků vlastního výzkumu.

1.4.1 Přehled studií

Vztah mezi fyzickou aktivitou a psychickou pohodou patří k nejintenzivněji zkoumaným tématům současné psychologie zdraví, sportovní psychologie a veřejného zdraví. Výzkumný zájem je motivován skutečností, že fyzická aktivita představuje relativně snadno modifikovatelný faktor životního stylu, který může významně ovlivňovat tělesné zdraví i psychickou rovnováhu, emoční regulaci a subjektivní kvalitu života (Danzer, 2001; Walsh, 2011).

Zásadní příspěvek k pochopení vztahu mezi fyzickou aktivitou a duševním zdravím představuje rozsáhlá populační studie Chekrouda et al. (2018), která analyzovala data více než 1,2 milionu respondentů v USA. Autoři prokázali, že jedinci, kteří pravidelně vykazovali fyzickou aktivitu, uváděli statisticky významně méně dní se zhoršeným mentálním zdravím než osoby bez pravidelného pohybu. Zároveň studie poukázala na nelineární charakter tohoto vztahu, kdy největší přínos pro psychickou pohodu byl zaznamenán při středně intenzivní fyzické aktivitě prováděné přibližně třikrát až pětkrát týdně, zatímco extrémní objemy pohybové zátěže již další zlepšení nepřinášely.

Tyto závěry jsou v souladu s psychosomatickým pohledem Danzera (2001), který zdůrazňuje, že psychická pohoda je výsledkem rovnováhy mezi zátěží a regenerací. Nadměrná fyzická nebo psychická zátěž může vést k narušení této rovnováhy a negativně se projevit na subjektivním prožívání zdraví.

Specifickému srovnání sportující a nesportovní populace se věnovali Ivantchev & Stoyanova (2019), kteří zjistili, že sportovci vykazují statisticky významně vyšší úroveň životní spokojenosti než nesportující jedinci. Autoři poukazují na to, že pravidelná fyzická aktivita podporuje fyzickou kondici, ale také pozitivní sebepojetí, sociální integraci a efektivnější zvládání stresu. Současně však upozorňují na heterogenitu sportující populace a zdůrazňují, že úroveň spokojenosti se může lišit podle intenzity a typu sportovní aktivity.

Podobné výsledky byly nalezeny i ve studiích zaměřených na mladé sportovce. Stracciolini et al. (2024) porovnávali kvalitu života mladých předprofesionálních tanečníků, sportovců a nesportovní populace a zjistili, že fyzicky aktivní skupiny vykazovaly vyšší skóre v některých dimenzích kvality života, zejména v oblasti fyzického zdraví a vitality. Zároveň však autoři zaznamenali zvýšenou zátěž a stres u předprofesionálních tanečníků, což poukazuje na komplexnost vztahu mezi výkonem, fyzickou aktivitou a psychickou pohodou.

Řada studií zasazuje fyzickou aktivitu do širšího rámce zdravého životního stylu. Walsh (2011) uvádí, že pravidelný pohyb patří k základním pilířům duševního zdraví a je spojen s nižším výskytem depresivních a úzkostných symptomů. WHO (1999) ve svých doporučeních rovněž akcentuje pohybovou aktivitu jako důležitý nástroj podpory zdraví a subjektivní pohody napříč věkovými skupinami.

Systematické review Dale et al. (2014) potvrzuje, že intervence zaměřené na zvýšení fyzické aktivity mají pozitivní dopad na duševní zdraví a celkovou pohodu, a to jak u klinických, tak neklinických populací. Výsledky naznačují, že fyzická aktivita může fungovat jako preventivní i podpůrný nástroj v oblasti duševního zdraví.

Vztah mezi fyzickou aktivitou a psychickou pohodou byl zkoumán také v kontextu různých životních fází. Marques et al. (2020) ukazují, že u adolescentů je zdravý životní styl včetně pohybové aktivity významně spojen s lepší psychickou pohodou a vyšší životní spokojeností. U starších dospělých potvrzují obdobné trendy longitudinální studie Martín-María et al. (2020), podle nichž zdravé životní návyky dlouhodobě přispívají k vyššímu subjektivnímu well-beingu.

Pozitivní souvislost mezi pohybem, mentálním zdravím a biologickými ukazateli stárnutí dokládají i Hautekiet et al. (2022), kteří upozorňují, že aktivní životní styl může podporovat subjektivní pohodu, ale i fyziologické procesy související se zdravým stárnutím.

Současná literatura se shoduje, že vztah mezi fyzickou aktivitou a psychickou pohodou není univerzální ani lineární. Zatímco přiměřená fyzická aktivita vykazuje jednoznačně pozitivní účinky, příliš vysoká výkonnostní zátěž (typická zejména pro profesionální sport) může být spojena se zvýšeným stresem, rizikem vyhoření a poklesem subjektivní pohody (Danzer, 2001; Stracciolini et al., 2024).

1.4.2 Rozdíly mezi rekreačními a profesionálními sportovci

Rozdíly mezi rekreačními a profesionálními sportovci se neprojevují pouze v intenzitě a objemu fyzické zátěže, ale zasahují i do oblasti psychického fungování, každodenního životního režimu, sociálního prostředí a subjektivního hodnocení kvality života. Z hlediska psychické pohody a životní spokojenosti je proto nezbytné nahlížet na tyto dvě skupiny jako na kvalitativně odlišné populace, u nichž fyzická aktivita plní rozdílné funkce a má odlišné dopady (Danzer, 2001; Walsh, 2011).

Zásadním rozdílem mezi rekreačními a profesionálními sportovci je míra, struktura a cílové zaměření fyzické aktivity. Rekreační sportovci se zpravidla věnují pohybovým aktivitám dobrovolně, s cílem zlepšit kondici, uvolnit stres nebo podpořit celkové zdraví. Tato forma sportování je obvykle flexibilní, časově méně náročná a lépe slučitelná s ostatními oblastmi života, jako je práce, studium nebo rodinné povinnosti. Naopak profesionální sportovci jsou vystaveni dlouhodobé systematické tréninkové zátěži, která je pevně strukturována a orientována na výkon, soutěžní úspěch a výsledky. Trénink se často stává dominantní složkou životního stylu a ovlivňuje denní režim, sociální vztahy i možnosti regenerace (Stracciolini et al., 2024).

Empirická data naznačují, že vztah mezi objemem fyzické aktivity a psychickou pohodou není lineární. Chekroud et al. (2018) ukazují, že nejvyšší přínos pro mentální zdraví má přiměřená a pravidelná fyzická aktivita, zatímco extrémně vysoký objem zátěže již nemusí přinášet další pozitivní efekt. Tento závěr má zásadní význam právě při interpretaci rozdílů mezi rekreačním a profesionálním sportem.

Rekreační sport plní především funkci psychické regenerace. Slouží jako prostředek uvolnění, redukce stresu a podpory pozitivních emocí, přičemž jedinec má větší kontrolu nad intenzitou i frekvencí zátěže. Díky tomu má rekreační sport výrazně protektivní charakter z hlediska duševního zdraví (Walsh, 2011).

U profesionálních sportovců je situace komplexnější. Vedle fyzické zátěže jsou vystaveni také výrazné psychické zátěži související s tlakem na výkon, hodnocením výsledků, očekáváním trenérů, sponzorů či veřejnosti a často i ekonomickou nejistotou. Stracciolini et al.

(2024) upozorňují, že zejména u mladých předprofesionálních sportovců může docházet ke kumulaci stresových faktorů, které se negativně promítají do subjektivní pohody a zvyšují riziko psychického vyčerpání.

Psychosomatický přístup Danzera (2001) zdůrazňuje, že dlouhodobá nerovnováha mezi zátěží a regenerací může vést k psychosomatickým obtížím, snížení životní spokojenosti a narušení psychické stability. Z tohoto pohledu představuje profesionální sport potenciální rizikové prostředí, pokud není doplněn dostatečnými regeneračními a podpůrnými mechanismy.

Ivantchev & Stoyanova (2019) prokázali, že sportující jedinci obecně vykazují vyšší životní spokojenost než nesportovní populace. Studie však zároveň naznačuje, že míra spokojenosti není u všech sportujících skupin stejná. Rekreační sportovci často profitují z pozitivních účinků pohybové aktivity bez výrazného zatížení negativními faktory spojenými s výkonem, což se může odrážet ve stabilnější subjektivní spokojenosti.

U profesionálních sportovců je životní spokojenost více závislá na kontextových a situačních faktorech, jako je aktuální sportovní úspěšnost, zdravotní stav nebo délka kariéry. Výkyvy ve výkonnosti, zranění nebo konec sportovní kariéry mohou vést k výrazným změnám v sebehodnocení a subjektivní spokojenosti, což u rekreačních sportovců nebývá tak výrazné. Rekreační sport bývá integrován do běžného sociálního života jedince a podporuje sociální kontakt bez nutnosti výrazné role výkonu. Naproti tomu profesionální sport často omezuje sociální život mimo sportovní prostředí a může vést k redukci sociálních rolí mimo oblast sportu, zejména u jedinců, kteří se sportu věnují od raného věku (Stracciolini et al., 2024).

Z pedagogického hlediska je tento rozdíl zásadní, protože profesionalizace sportu může ovlivnit celkový psychosociální vývoj jedince. Pedagogové a trenéři zde hrají zásadní roli při podpoře vyváženého rozvoje sportovců, který nezahrnuje pouze výkonnostní aspekty, ale také rozvoj identity mimo sportovní roli.

Z výše uvedeného vyplývá, že rekreační sport je ve většině případů spojen s pozitivním vlivem na psychickou pohodu a životní spokojenost díky své dobrovolnosti, flexibilitě a regenerační funkci. Profesionální sport naopak představuje prostředí s vysokým potenciálem osobního růstu, ale současně i zvýšeného psychického rizika. Rozdíly mezi těmito skupinami je proto nutné vnímat nikoli pouze z hlediska objemu fyzické aktivity, ale zejména v kontextu psychické zátěže, životního stylu a sociálního ukotvení sportujících jedinců.

1.4.3 Specifika týmových sportů versus individuálních sportů

Typ sportovní aktivity představuje významný kontextový faktor, který ovlivňuje fyzickou zátěž sportovce, ale také jeho psychickou pohodu, sociální fungování a subjektivní životní spokojenost. Odborná literatura tradičně rozlišuje mezi týmovými a individuálními sporty, přičemž každá z těchto forem sportování je spojena se specifickými psychologickými, sociálními i pedagogickými nároky (Danzer, 2001; Walsh, 2011). Tyto rozdíly se promítají do způsobu prožívání stresu, motivace, utváření identity i do role pedagoga či trenéra při podpoře zdravého vývoje sportovce.

Jedním z nejvýraznějších rozdílů mezi týmovými a individuálními sporty je míra sociální interakce a spolupráce. Týmové sporty jsou charakteristické intenzivním sdílením činností, kolektivní odpovědností za výkon a pravidelným sociálním kontaktem se spoluhráči. Tento kontext umožňuje vznik sociální opory, která je považována za významný protektivní faktor psychické pohody a životní spokojenosti (Rees & Hardy, 2000; Walsh, 2011).

Význam týmové soudržnosti potvrzují Carron et al. (2002), podle nichž je vyšší míra týmové koheze spojena s lepším sportovním výkonem, ale také s pozitivnějším prožíváním sportovní činnosti a vyšší spokojeností sportovců. U mladších sportovců má týmové prostředí rovněž výrazný potenciál, neboť podporuje rozvoj sociálních dovedností, spolupráce, respektu k autoritě i schopnosti přijímat roli v rámci skupiny (Eys et al., 2009). Současně však týmové sporty mohou generovat specifické stresory, jako jsou konflikty v kolektivu, tlak na výkon vůči týmu či obavy ze sociálního hodnocení. Je proto zásadní cíleně utvářet pozitivní týmové klima a podporovat otevřenou komunikaci mezi sportovci a trenéry.

Individuální sporty se oproti týmovým sportům vyznačují vysokou mírou osobní odpovědnosti za výkon i výsledek. Sportovec vystupuje jako samostatná jednotka, což může posilovat autonomii, sebekontrolu a vnitřní motivaci. Tyto charakteristiky jsou z hlediska osobnostního rozvoje žádoucí a mohou přispívat k pocitu seberealizace a životní spokojenosti (Danzer, 2001). Zároveň však individuální sporty kladou zvýšené nároky na zvládání stresu a regulaci emocí. Neúspěch je zpravidla připisován výhradně jedinci, což může vést k vyšší míře sebekritiky, úzkosti a psychického vyčerpání. Stracciolini et al. (2024) upozorňují, že zejména u mladých sportovců v individuálních výkonnostně orientovaných disciplínách je zvýšené riziko psychické zátěže a narušení subjektivní pohody.

Z psychologického hlediska je proto v individuálních sportech nezbytné systematicky rozvíjet psychické dovednosti, jako je realistické sebehodnocení, práce s neúspěchem a schopnost oddělovat sportovní výkon od celkové sebehodnoty jedince. Rozdíly mezi týmovými a individuálními sporty se promítají také do struktury motivace. Týmové sporty často

posilují sociální a vztahovou motivaci, která vychází ze sounáležitosti, společných cílů a sdílených úspěchů. Tento typ motivace může pozitivně ovlivňovat dlouhodobou angažovanost ve sportu i subjektivní pohodu, pokud je týmové prostředí stabilní a podporující (Carron et al., 2002).

Individuální sporty jsou naopak častěji spojeny s vnitřní motivací, orientací na osobní cíle a výkon. Ivantchev & Stoyanova (2019) naznačují, že typ sportu může mít vliv na životní spokojenost sportovců právě prostřednictvím rozdílné motivační struktury a míry identifikace se sportovní rolí. Nadměrné ztotožnění identity se sportovním výkonem však může zvyšovat zranitelnost jedince v případě zranění nebo ukončení kariéry, což je důležitý aspekt zejména u profesionálních sportovců.

Role trenéra se v týmových a individuálních sportech částečně liší. V týmových sportech je důležitá práce se skupinovou dynamikou, podpora spolupráce a řešení mezilidských konfliktů. Trenér zde vystupuje jako odborník na výkon, ale i jako významný výchovný činitel, který ovlivňuje klima a psychosociální rozvoj sportovců (Eys et al., 2009). V individuálních sportech je pedagogické působení trenéra více zaměřeno na individuální podporu, rozvoj seberegulace a zvládání výkonového stresu. Gould & Maynard (2009) zdůrazňují význam psychologické a pedagogické přípravy sportovců na vrcholové soutěže, která zahrnuje mentální trénink, ale i podporu celkové psychické pohody a dlouhodobé adaptability.

1.5 Sociální a psychologické aspekty sportovního života

Sportovní činnost představuje specifický životní rámec, který významně ovlivňuje sociální fungování, psychickou pohodu i celkové prožívání životní spokojenosti sportujících jedinců. Vedle pozitivních účinků, jež jsou s pohybovou aktivitou často spojovány, přináší sportovní život také zvýšené nároky na psychiku, sociální adaptaci a zvládání zátěže, zejména v případě výkonnostního a profesionálního sportu. Tyto aspekty jsou utvářeny objemem a intenzitou tréninkové zátěže, ale rovněž specifickými sociálními vztahy, strukturou sportovního prostředí a tlakem na výkon.

Tato kapitola se zaměřuje na analýzu sociálních a psychologických aspektů sportovního života se zvláštním důrazem na jejich vztah k psychické pohodě a životní spokojenosti sportovců. Nejprve bude pozornost věnována dopadu sportovního života na celkovou pohodu sportujících jedinců, následně budou diskutována specifika životní spokojenosti sportovců v porovnání s nesportovní populací a závěrečná část kapitoly se zaměří na možná rizika a negativní důsledky profesionálního sportu. Cílem kapitoly je vytvořit teoretický rámec

pro porozumění komplexnímu působení sportovního prostředí na jedince a připravit východisko pro interpretaci výsledků empirického výzkumu.

1.5.1 Dopad sportovního života na pohodu sportovců

Sportovní život představuje komplexní a dlouhodobě působící kontext, který významně ovlivňuje psychickou pohodu sportujících jedinců. Pohoda sportovců je výsledkem vzájemného působení fyzických, psychických a sociálních faktorů, jež jsou specificky formovány charakterem sportovní činnosti, intenzitou tréninkové zátěže, soutěžními požadavky a sociálním prostředím sportu. Pravidelná fyzická aktivita je v odborné literatuře opakovaně spojována s pozitivními účinky na psychické zdraví, zejména s nižší mírou stresu, úzkosti a depresivních symptomů, lepší regulací emocí a vyšší subjektivní pohodou (Chekroud et al., 2018; Walsh, 2011).

Z hlediska psychologické pohody poskytuje sport strukturovaný režim, jasně definované cíle a možnost seberealizace, což může podporovat pocit smysluplnosti, kompetence a osobní efektivity. Úspěchy dosažené prostřednictvím sportovní činnosti mohou posilovat sebedůvěru a pozitivní sebepojetí, zatímco samotný proces tréninku a zlepšování výkonu může fungovat jako zdroj dlouhodobé motivace a vnitřní spokojenosti. Tento efekt je patrný zejména u sportovců, kteří vnímají sport jako dobrovolnou a smysluplnou součást svého životního stylu (Danzer, 2001).

Sportovní prostředí má rovněž významný sociální rozměr, který může pozitivně ovlivňovat pohodu sportovců. Kontakty se spoluhráči, trenéry a širším sportovním kolektivem poskytují příležitosti k navazování sociálních vztahů, sdílení zkušeností a získávání sociální opory. Sociální opora je přitom považována za hlavní protektivní faktor psychické pohody, který napomáhá zvládání stresu a adaptaci na náročné situace spojené se sportovním výkonem. U týmových sportů je tento efekt často výraznější, avšak i v individuálních disciplínách může kvalitní vztah s trenérem či tréninkovou skupinou plnit obdobnou funkci (Rees & Hardy, 2000).

Na druhé straně je třeba zdůraznit, že dopad sportovního života na pohodu sportovců není jednoznačně pozitivní a závisí na míře rovnováhy mezi zátěží a regenerací. Psychosomatický pohled upozorňuje, že dlouhodobé přetížení bez adekvátní regenerace může vést k narušení psychické pohody, zvýšené únavě, podrážděnosti a poklesu motivace. Tento aspekt se výrazněji uplatňuje zejména v prostředí výkonnostního a profesionálního sportu, kde jsou sportovci vystaveni trvalému tlaku na výkon, hodnocení a dosažené výsledky (Danzer, 2001).

Výzkumy dále ukazují, že psychická pohoda sportovců je silně ovlivněna kvalitou sportovního prostředí a stylem vedení. Podpůrné a respektující prostředí, které podporuje

autonomii sportovce a reflektuje jeho individuální potřeby, je spojeno s vyšší mírou psychické pohody a nižším rizikem negativních psychických důsledků. Naopak autoritativní, výkonově orientovaný přístup bez dostatečné psychosociální podpory může pohodu sportovců oslabovat a zvyšovat riziko stresu a psychického vyčerpání (Walsh, 2011).

Z pedagogického hlediska je proto dopad sportovního života na pohodu sportovců nutné chápat jako dynamický proces, který lze cíleně ovlivňovat prostřednictvím výchovného a edukačního působení. Pedagogové a trenéři zde sehrávají zásadní roli při vytváření rovnováhy mezi výkonem a osobním rozvojem, podporou zdravých strategií zvládání zátěže a utvářením prostředí, v němž sport přispívá k dlouhodobé psychické pohodě a kvalitě života sportujících jedinců.

1.5.2 Specifika životní spokojenosti sportovců

Životní spokojenost sportovců představuje specifický jev, který je formován jedinečnou kombinací fyzických, psychologických, sociálních a kontextových faktorů souvisejících se sportovní činností. Na rozdíl od nesportovní populace je životní spokojenost sportovců výrazně ovlivněna mírou sportovní angažovanosti, charakterem sportu, výkonnostní úrovní a strukturou každodenního života, která je často podřízena tréninkovému a soutěžnímu režimu (Ivantchev & Stoyanova, 2019; Danzer, 2001).

Jedním z hlavních specifik životní spokojenosti sportovců je silná vazba mezi sportovní činností a sebehodnocením. Pro mnoho sportovců nepředstavuje sport jen volnočasovou aktivitu, ale významnou součást identity a zdroj osobního smyslu. Úspěchy ve sportu mohou posilovat pocit kompetence, sebeúčinnosti a celkové životní spokojenosti, zatímco neúspěchy, zranění či výkonnostní stagnace mohou mít nepřiměřeně silný dopad na subjektivní hodnocení vlastního života. Tato úzká propojenost sportovní role s osobní identitou činí životní spokojenost sportovců citlivější na změny výkonnostního a zdravotního stavu než u běžné populace.

Výzkumy potvrzují, že sportovci jako celek vykazují vyšší průměrnou životní spokojenost než nesportovní populace, což je připisováno pozitivním účinkům pravidelné fyzické aktivity, lepšímu fyzickému zdraví, vyšší míře sebedisciplíny a častějším pozitivním sociálním interakcím. Tyto obecné trendy je však nutné interpretovat s ohledem na vnitřní heterogenitu sportující populace. Životní spokojenost sportovců se významně liší podle úrovně sportovní výkonnosti, typu sportu i individuálních charakteristik osobnosti (Ivantchev & Stoyanova, 2019; Chekroud et al., 2018).

Specifickým rysem životní spokojenosti sportovců je její výrazná dynamika v čase. V období sportovních úspěchů a dobrého zdravotního stavu bývá životní spokojenost zpravidla vyšší, zatímco období zranění, neúspěchů nebo zvýšené tréninkové zátěže mohou vést k jejímu poklesu. Tento jev byl popsán zejména u výkonnostních a profesionálních sportovců, u nichž je sportovní výkon úzce spjat s ekonomickou stabilitou, společenským uznáním a životní perspektivou (Stracciolini et al., 2024).

Dalším specifikem je role sociálního prostředí sportu. Kvalita vztahů s trenéry, spoluhráči a dalšími aktéry sportovního prostředí má zásadní vliv na životní spokojenost sportovců. Podpůrné, respektující a stabilní sociální klima může posilovat pocit sounáležitosti a bezpečí, zatímco konfliktní nebo nadměrně výkonově orientované prostředí může životní spokojenost výrazně snižovat. Studie zaměřené na kvalitu života sportujících jedinců ukazují, že právě sociální dimenze sportovního života hraje zásadní roli v dlouhodobém prožívání spokojenosti (Rees & Hardy, 2000; Carron et al., 2002).

U profesionálních sportovců je životní spokojenost dále ovlivněna omezením jiných životních rolí. Intenzivní tréninkový a soutěžní režim často vede k redukci času věnovaného vzdělávání, rodinnému životu či volnočasovým aktivitám mimo sport. Z pedagogického a psychosociálního hlediska to může představovat rizikový faktor, zejména pokud sportovec postrádá alternativní zdroje seberealizace mimo sportovní oblast. Nerovnováha mezi sportovní a osobní rovinou života může v dlouhodobém horizontu negativně ovlivňovat celkovou životní spokojenost, především po ukončení sportovní kariéry (European Commission, 2012).

Významným faktorem ovlivňujícím životní spokojenost sportovců je rovněž schopnost zvládání zátěže a práce se stresem. Sportovci, kteří disponují rozvinutými copingovými strategiemi, realistickým sebehodnocením a podporujícím pedagogickým vedením, vykazují stabilnější životní spokojenost i v obdobích zvýšené zátěže. Naopak nedostatečné zvládání stresu a přehnaná orientace na výkon mohou vést k postupnému snižování subjektivní pohody a ohrožení duševního zdraví (Danzer, 2001; Walsh, 2011).

Životní spokojenost sportovců chápat jako významný indikátor kvality sportovního a výchovného prostředí. Sleduje-li se systematicky, může sloužit jako nástroj včasné identifikace rizikových faktorů, přetížení nebo nevyhovujících podmínek sportovní přípravy. Pedagogové, trenéři a další odborní pracovníci mají prostřednictvím svého působení možnost pozitivně ovlivňovat životní spokojenost sportovců tím, že podporují rovnováhu mezi výkonem a osobním rozvojem, rozšiřují spektrum životních rolí sportovců a posilují jejich psychickou odolnost a autonomii (Fraser-Thomas et al., 2005).

Životní spokojenost sportovců má specifický charakter, který je podmíněn úzkým propojením sportovní činnosti s identitou jedince, dynamikou sportovního výkonu, kvalitou sociálního prostředí a způsobem vedení. Porozumění těmto specifikům je důležité pro interpretaci empirických výsledků této práce, ale také pro tvorbu preventivních a podpůrných opatření směřujících k dlouhodobé psychické pohodě a kvalitě života sportujících jedinců.

1.5.3 Možné negativní dopady profesionálního sportu

Přestože profesionální sport přináší řadu pozitivních efektů v oblasti fyzické zdatnosti, osobního rozvoje a společenského uznání, odborná literatura zároveň upozorňuje na jeho potenciální negativní dopady na psychickou pohodu a celkovou kvalitu života sportovců. Tyto dopady se objevují zejména v důsledku dlouhodobě vysoké zátěže, tlaku na výkon a specifických životních podmínek, které profesionální sport s sebou nese. Negativní stránky profesionálního sportu nelze chápat jako univerzální či nevyhnutelné, avšak jejich riziko narůstá v situacích, kdy není zajištěna rovnováha mezi sportovním výkonem, regenerací a psychosociální podporou (Danzer, 2001; Walsh, 2011).

Jedním z nejčastěji diskutovaných negativních aspektů profesionálního sportu je chronická zátěž, která přesahuje běžné adaptační schopnosti organismu. Intenzivní tréninkový režim, vysoká frekvence soutěží a tlak na udržení maximální výkonnosti mohou vést k dlouhodobé únavě, přetrénování a snížení schopnosti regenerace. Tyto fyzické projevy jsou často doprovázeny psychickými symptomy, jako jsou podrážděnost, snížená motivace, poruchy koncentrace a zhoršená regulace emocí (Danzer, 2001).

Psychosomatický přístup upozorňuje, že dlouhodobá nerovnováha mezi zátěží a regenerací může vést k tělesným obtížím, ale také k poklesu subjektivní pohody a životní spokojenosti. Sportovec se může ocitat ve stavu permanentního tlaku, který narušuje jeho schopnost vnímat sport jako zdroj radosti a smyslu, což má negativní dopad na psychické zdraví (European Commission, 2012).

Profesionální sport je charakteristický trvalým výkonovým tlakem, který vyplývá z očekávání trenérů, sportovních organizací, sponzorů, médií i samotných sportovců. Hodnocení výkonu je často veřejné a jednoznačně měřitelné, což může vést k nadměrné sebekritice, strachu z neúspěchu a úzkostným projevům. V tomto kontextu se sportovec může dlouhodobě pohybovat v režimu vysoké aktivace, který bez adekvátní psychické podpory zvyšuje riziko psychického vyčerpání a vyhoření (Walsh, 2011).

Vyhoření ve sportu je spojeno se ztrátou motivace, emocionálním vyčerpáním a cynickým postojem ke sportovní činnosti. Tento stav může vést ke snížení sportovní výkonnosti, ale i k výraznému poklesu životní spokojenosti a ohrožení duševního zdraví. Z pedagogického hlediska je důležité vnímat tyto projevy jako signály vyžadující změnu přístupu, nikoli jako osobní selhání sportovce (Gustafsson et al., 2011).

Zranění představují další významný rizikový faktor profesionálního sportu. Kromě fyzické bolesti a omezení výkonu mají zranění často závažné psychologické dopady, zejména pokud jsou spojena s dlouhou rekonvalescencí nebo ohrožením sportovní kariéry. Sportovci mohou v období zranění prožívat frustraci, pocity bezmoci, pokles sebehodnocení a obavy z návratu k plné výkonnosti (Stracciolini et al., 2024).

Z psychosociálního hlediska je problematické, pokud je identita sportovce silně a jednostranně svázána se sportovní rolí. V takovém případě může zranění vést k existenční nejistotě a výraznému narušení životní spokojenosti. Absence alternativních životních rolí a podpůrných aktivit mimo sport zvyšuje zranitelnost sportovce vůči psychickým obtížím. Intenzivní požadavky profesionálního sportu často vedou k omezení sociálního a osobního života sportovců. Časově náročný tréninkový režim, časté cestování a soutěžní povinnosti mohou negativně ovlivňovat rodinné vztahy, přátelské vazby i možnosti vzdělávání či profesního rozvoje mimo sport. Tento stav může postupně vést k sociální izolaci a snížení životní spokojenosti, zejména pokud sportovní prostředí neposkytuje dostatečnou sociální oporu. Tento aspekt je obzvláště významný u mladých sportovců, kteří se sportu věnují od raného věku a jejichž osobnostní a sociální vývoj je výrazně formován sportovním prostředím. Nedostatečná podpora rozvoje mimo sport může negativně ovlivnit jejich adaptaci na život po ukončení kariéry (Lochbaum et al., 2022).

Profesionální sportovní kariéra je zpravidla relativně krátká a často spojena s vysokou mírou nejistoty. Neúspěch, zranění nebo změny ve sportovním prostředí mohou vést k náhlému ukončení kariéry, na které sportovec nemusí být psychicky ani sociálně připraven. Období přechodu po skončení profesionální sportovní dráhy je proto považováno za jedno z nejrizikovějších z hlediska psychické pohody a životní spokojenosti (Park et al., 2012).

Sportovci, kteří nemají vytvořené alternativní životní perspektivy, vzdělání nebo profesní plány, mohou v tomto období čelit ztrátě identity, sníženému sebevědomí a pocitům prázdnoty. Tyto obtíže potvrzují potřebu pedagogického působení, které podporuje všestranný rozvoj osobnosti sportovce již v průběhu kariéry, nikoli až v jejím závěru (Danzer, 2001).

Negativní dopady profesionálního sportu představují významnou záležitost pro praxi trenérů, pedagogů a dalších odborníků pracujících se sportující populací. Zásadním úkolem

není pouze maximalizace výkonu, ale také ochrana psychické pohody, životní spokojenosti a dlouhodobého rozvoje jedince. Pedagogicky citlivý přístup zahrnuje podporu realistického stanovování cílů, rozvoj copingových strategií, posilování autonomní motivace a vytváření prostoru pro životní rovnováhu. Prevence negativních dopadů profesionálního sportu spočívá rovněž v systematickém sledování psychické pohody sportovců a otevřené komunikaci o rizicích spojených s dlouhodobou výkonnostní zátěží. Zohlednění těchto aspektů může přispět k ochraně duševního zdraví sportovců, ale i k udržitelnému sportovnímu výkonu a vyšší kvalitě života v průběhu celé sportovní kariéry i po jejím ukončení.

2 Výzkumná studie

2.1 Výzkumný problém, výzkumné otázky a hypotézy

Výzkumný problém této diplomové práce vychází z potřeby lépe porozumět rozdílům v životním stylu a subjektivní životní spokojenosti mezi profesionálními sportovci a nesportovní populací.

Na základě těchto východisek byly stanoveny následující výzkumné otázky:

1. Jak se liší vybrané aspekty životního stylu u profesionálních sportovců a nesportovní populace?
2. Jaká je úroveň životní spokojenosti u obou skupin a v čem se odlišuje?
3. Jakou souvislost mají vybrané aspekty životního stylu s životní spokojeností sportovců a nesportujících jedinců?
4. Jsou rozdíly v životní spokojenosti ovlivněny intenzitou fyzické aktivity, strukturou denního režimu či sociálními faktory?

Tyto výzkumné otázky tvoří základ pro další metodické kroky a formulaci hypotéz, které konkrétně zněly:

H1: Mezi sportovci a nesportující populací existuje statisticky významný rozdíl v celkové životní spokojenosti.
H2: Mezi sportovci a nesportující populací existují statisticky významné rozdíly ve vybraných aspektech životního stylu (fyzická aktivita, spánek, strava, zvládání stresu, sociální opora).
H3: Mezi vybranými aspekty životního stylu a životní spokojeností existuje statisticky významná souvislost.
H4: Míra stresu statisticky významně souvisí s úrovní životní spokojenosti.
H5: Intenzita fyzické aktivity statisticky významně souvisí s úrovní životní spokojenosti.

2.2 Hlavní cíl a dílčí cíle výzkumu

Hlavním cílem výzkumné části bylo analyzovat rozdíly ve vybraných aspektech životního stylu v kontextu životní spokojenosti profesionálních sportovců a nesportovní populace, a následně posoudit, do jaké míry tyto aspekty ovlivňují výslednou subjektivní pohodu jedince.

Z hlavního cíle vycházejí následující dílčí cíle:

1. Analyzovat specifika životního stylu profesionálních sportovců se zaměřením na intenzitu fyzické aktivity, strukturu denního režimu, spánkové návyky, regeneraci a psychickou zátěž.
2. Analyzovat životní styl nesportovní populace, včetně rekreačních sportovců, a porovnat jej se životním stylem sportovců profesionálních.
3. Změřit úroveň subjektivní životní spokojenosti obou skupin pomocí standardizovaného nástroje v podobě *Dotazníku životní spokojenosti*.
4. Porovnat rozdíly v životní spokojenosti mezi profesionálními sportovci a nesportující/rekreačně sportující populací.
5. Identifikovat souvislosti mezi vybranými aspekty životního stylu a životní spokojeností.
6. Formulovat doporučení, která mohou přispět k podpoře psychické pohody sportovců i širší veřejnosti.

2.3 Výzkumný design

Výzkum má podobu kvantitativní komparativní studie, jejímž cílem je porovnat vybrané proměnné mezi dvěma odlišnými skupinami, profesionálními sportovci a nesportovní populací. Design výzkumu byl zvolen s ohledem na možnosti efektivního sběru dat, jejich statistického zpracování a ověřování vztahů mezi proměnnými.

Studie je koncipována jako průřezové šetření (cross-sectional study), které umožňuje zachytit aktuální stav životní spokojenosti a životního stylu u obou skupin v jednom časovém okamžiku (Pavot & Diener, 2008).

Hlavní výzkumné proměnné byly vymezeny následovně:

- **Nezávislá proměnná:** příslušnost ke skupině (profesionální sportovec vs. nesportovní/rekreační populace).
- **Závislé proměnné:**
  - skóre životní spokojenosti dle Dotazníku životní spokojenosti
  - vybrané aspekty životního stylu (intenzita fyzické aktivity, stravovací a spánkové návyky, denní režim, vnímání stresu)
- **Kontrolní proměnné:** věk, pohlaví, délka sportovní praxe, typ sportu (u sportovců)

2.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořily dvě odlišné skupiny respondentů, **profesionální sportovci** a **nesportovní populace**, do níž byli zahrnuti jak jedinci bez pravidelné pohybové aktivity, tak rekreační sportovci. Zařazení dvou kontrastních skupin umožňuje provést komparativní analýzu životní spokojenosti v kontextu rozdílného životního stylu a fyzické aktivity.

Do první skupiny byli zařazeni sportovci, kteří splňovali kritéria profesionalizace (účast v soutěžích minimálně na úrovni Mistrovství České republiky, Extraligy, případně účast v zahraničních profesionálních ligách). Tito sportovci se vyznačují vysokou tréninkovou zátěží, jasně strukturovaným denním režimem a závodní přípravou, přičemž sport představuje dominantní prvek jejich životního stylu. Druhou skupinu tvořili jedinci bez pravidelné fyzické aktivity a osoby, které se věnují sportu pouze rekreačně, bez soutěžních či výkonnostních ambicí.

Výzkumný soubor byl získán metodou účelového nepravděpodobnostního výběru, což je přístup vhodný v situacích, kdy je cíleno na specifické skupiny obyvatel, v tomto případě profesionální sportovce. Sběr dat u nesportovní populace probíhal paralelně, a to prostřednictvím online distribuce dotazníku a osobního oslovení. S ohledem na cíle výzkumu a statistické požadavky na komparativní analýzu bylo cílem získat minimálně 50 respondentů v každé skupině. Při následném zpracování dat byla věnována pozornost sociodemografickým charakteristikám, aby bylo možné interpretovat výsledky s ohledem na věk, pohlaví a další relevantní faktory.

2.5 Metody a nástroje sběru dat

Pro získání empirických dat byly ve výzkumu využity dva hlavní výzkumné nástroje:

- Standardizovaný psychodiagnostický dotazník zaměřený na měření životní spokojenosti,
- doplňkový dotazník vlastní konstrukce zaměřený na vybrané aspekty životního stylu respondentů.

2.5.1 Standardizovaný dotazník životní spokojenosti

Základním nástrojem výzkumu byl Dotazník životní spokojenosti (Life Satisfaction Questionnaire) autorů Fahrenberga, Myrtka, Schumacher a Brählera, který patří mezi standardizované psychodiagnostické metody používané k měření subjektivního well-beingu a kvality života (viz Příloha A). Tento nástroj je v odborném výzkumu dlouhodobě využíván

k hodnocení životní spokojenosti v různých oblastech života a umožňuje komplexní zachycení subjektivního hodnocení životní situace respondentů (Post et al., 2012).

Dotazník je koncipován jako sebeposuzovací škála, v níž respondenti hodnotí svou spokojenost v jednotlivých životních doménách pomocí škálových položek. Hodnocení je prováděno prostřednictvím Likertova typu škály, která umožňuje kvantifikovat subjektivní hodnocení respondentů a následně statisticky analyzovat získaná data. Jednotlivé položky se vztahují k různým oblastem života, například k fyzickému zdraví, psychické pohodě, pracovním či studijním podmínkám, sociálním vztahům nebo volnému času (Post et al., 2012).

Standardizovaná struktura dotazníku umožňuje porovnání výsledků mezi jednotlivými respondenty i mezi různými skupinami populace. V rámci této práce byl dotazník využit k měření celkové úrovně životní spokojenosti u sportovců a nesportovní populace.

Kompletní znění použitého dotazníku je uvedeno v Příloze A této práce.

2.5.2 Doplňkový dotazník životního stylu (vlastní konstrukce)

Aby bylo možné komplexně analyzovat také vybrané faktory životního stylu, které mohou souviset s životní spokojeností, byl ke standardizovanému nástroji doplněn doplňkový dotazník vlastní konstrukce (viz Příloha B). Tento dotazník byl vytvořen autorem práce na základě studia odborné literatury zaměřené na životní styl, fyzickou aktivitu a psychickou pohodu (např. Walsh, 2011; WHO, 1999; Chekroud et al., 2018).

Při tvorbě dotazníku byly zohledněny zejména oblasti, které se v odborné literatuře opakovaně uvádějí jako významné determinanty životní spokojenosti a kvality života. Dotazník proto zahrnoval položky zaměřené především na:

- frekvenci a intenzitu fyzické aktivity,
- strukturu denního režimu sportovců a nesportovců,
- stravovací návyky,
- spánkové návyky a kvalitu spánku,
- subjektivní vnímání stresu a psychické zátěže,
- míru sociální opory,
- způsoby trávení volného času.

Z hlediska konstrukce obsahoval doplňkový dotazník kombinaci několika typů položek:

- uzavřené otázky, u nichž respondenti vybírali z předem definovaných odpovědí,
- škálové položky (např. hodnocení míry stresu nebo kvality spánku na numerické škále),

- polouzavřené otázky, které umožňovaly doplnit vlastní odpověď v případě, že žádná z nabízených variant respondenta plně nevystihovala.

Takto koncipovaná struktura umožnila získat jak kvantifikovatelná data vhodná pro statistickou analýzu, tak i doplňující informace o individuálních charakteristikách životního stylu respondentů. Doplňkový dotazník byl vytvořen s ohledem na výzkumné cíle práce a jeho položky byly formulovány tak, aby umožňovaly porovnání sportující a nesportovní populace ve vybraných oblastech každodenního života.

Kompletní znění tohoto dotazníku je uvedeno v Příloze B.

2.5.3 Kombinace nástrojů

Kombinace standardizovaného psychologického nástroje a doplňkového dotazníku vlastní konstrukce umožnila získat komplexní pohled na vztah mezi životní spokojeností a životním stylem respondentů. Zatímco standardizovaný dotazník poskytl validní měření subjektivní životní spokojenosti, doplňkový dotazník umožnil analyzovat konkrétní faktory životního stylu, které mohou tuto spokojenost ovlivňovat.

2.6 Postup sběru dat

Sběr dat byl realizován v několika na sebe navazujících fázích, které byly strukturovány tak, aby bylo zajištěno získání validních, spolehlivých a metodologicky konzistentních údajů. Jednotlivé kroky byly naplánovány s ohledem na povahu cílových skupin respondentů i charakter použitých výzkumných nástrojů.

- **Příprava a finalizace dotazníku:** V první fázi proběhla jazyková a obsahová revize dotazníku s cílem zajistit srozumitelnost jednotlivých položek a jejich vhodnost pro obě skupiny respondentů.
- **Oslovení sportovních klubů a širší veřejnosti:** Ve druhé fázi byli potenciální respondenti aktivně oslovováni. Profesionální sportovci byli kontaktováni prostřednictvím trenérů, klubových koordinátorů a osobních kontaktů. Nesportovní populace a rekreační sportovci byli osloveni primárně online formou. Všem respondentům byly poskytnuty informace o cíli výzkumu, zajištění anonymity, dobrovolnosti účasti a možnosti kdykoli účast bez uvedení důvodu ukončit.

- **Realizace sběru dat:** Třetí fáze zahrnovala samotný sběr dat, který probíhal v časovém rozmezí přibližně čtyř až šesti týdnů. Online sběr u nesportovní populace probíhal průběžně a umožnil flexibilní zapojení respondentů.
- **Kontrola, třídění a příprava dat k analýze:** V závěrečné fázi byly všechny získané dotazníky kontrolovány. Odpovědi, které vykazovaly vysoký podíl nevyplněných položek nebo nerealistické vzorce odpovědi, byly vyřazeny. Validní data byla následně systematicky převedena do statistického programu IBM SPSS Statistics, kde probíhalo další zpracování a analýza.

2.7 Metody zpracování a analýzy dat

Na přípravě a provedení statistického zpracování dat autor spolupracoval s Mgr. Anetou Procházkovou, s níž konzultoval formulaci hypotéz, výběr vhodných statistických metod a postupy analýzy v programu IBM SPSS Statistics 29. Analýza byla strukturována do několika navazujících kroků, které odpovídaly povaze dat, výzkumným otázkám a formulovaným hypotézám. Cílem tohoto postupu bylo popsat základní charakteristiky výzkumného souboru, porovnat obě skupiny respondentů a ověřit vztahy mezi vybranými aspekty životního stylu a životní spokojeností.

Hlavními statistickými metodami byly:

- Deskriptivní statistika
- Komparativní analýza
- Korelační analýza
- Regresní analýza

2.8 Výsledky

Tato kapitola prezentuje výsledky kvantitativní komparativní studie zaměřené na porovnání vybraných aspektů životního stylu a úrovně životní spokojenosti profesionálních sportovců a nesportovní populace. Výsledky jsou strukturovány podle hlavních výzkumných otázek a odpovídají metodickému postupu, výzkumnému designu a proměnným definovaným v předešlých kapitolách.

2.8.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 100 respondentů, přičemž výzkumný design byl od počátku koncipován tak, aby zajistil rovnoměrné zastoupení obou sledovaných skupin.

Výzkumný soubor byl proto tvořen 50 profesionálními sportovci a 50 jedinci z nesportovní a rekreačně sportující populace. Toto rozdělení nebylo náhodné, ale vycházelo z metodologického záměru umožnit přímé a statisticky srovnatelné porovnání vybraných aspektů životního stylu a životní spokojenosti mezi dvěma kvalitativně odlišnými populačními skupinami. Rovnováha mezi skupinami zvyšuje vnitřní validitu výzkumu a minimalizuje riziko zkreslení výsledků v důsledku nerovnoměrného zastoupení respondentů.

Celkový průměrný věk respondentů činil 27,1 roku (SD = 5,8). Při bližším pohledu na věkovou strukturu jednotlivých skupin bylo zjištěno, že profesionální sportovci byli v průměru mírně mladší (M = 26,4) než respondenti z nesportovní a rekreačně aktivní populace (M = 27,8). Rozdíl ve věku mezi skupinami však nebyl výrazný a lze jej považovat za přirozený v kontextu výběru profesionálních sportovců, u nichž je vrcholná sportovní aktivita častěji spojena s mladší dospělostí. Věkové rozpětí celého výzkumného souboru se pohybovalo mezi 19 a 41 lety, což odpovídá zaměření výzkumu na dospělou, ekonomicky i sociálně aktivní populaci, u níž lze předpokládat relativně ustálený životní styl a schopnost reflektovat vlastní životní spokojenost.

Z hlediska pohlaví bylo složení výzkumného souboru relativně vyrovnané. Muži tvořili 52 % vzorku (n = 52) a ženy 48 % (n = 48). V rámci skupiny profesionálních sportovců bylo zastoupení mužů mírně vyšší (56 %), což odpovídá obecné genderové struktuře vrcholového sportu v řadě disciplín. Naopak ve skupině nesportovní a rekreačně sportující populace byla distribuce pohlaví vyrovnaná s mírnou převahou žen (52 %). Tato pohlavní struktura je z metodologického hlediska výhodná, neboť pohlaví bylo v rámci výzkumného designu definováno jako kontrolní proměnná. Relativní vyváženost obou skupin tak umožňuje interpretovat zjištěné rozdíly především ve vztahu k životnímu stylu a míře sportovní aktivity, nikoli jako důsledek genderového zkreslení.

Skupina profesionálních sportovců byla tvořena jedinci, kteří splňovali jasně vymezená kritéria profesionalizace popsaná v metodické části práce. Zahrnuti byli pouze respondenti, kteří se dlouhodobě věnují systematickému tréninku a mají zkušenost s účastí v soutěžích minimálně na úrovni národních mistrovství nebo v profesionálních ligách. Tento přístup zajišťuje, že analyzovaná sportovní skupina skutečně reprezentuje populaci jedinců vystavených vysoké tréninkové zátěži, strukturovanému režimu a výkonovým nárokům, které mohou zásadně ovlivňovat jejich životní styl i subjektivní životní spokojenost.

Z hlediska sportovního zaměření bylo 54 % profesionálních sportovců zapojeno do individuálních sportů, mezi něž patřily například atletika, plavání, tenis či judo, zatímco 46 % respondentů se věnovalo sportům týmovým, jako je fotbal, volejbal, florbal nebo lední

hokej. Toto rozložení umožňuje zohlednit možné rozdíly mezi individuálním a týmovým sportem, zejména v oblasti sociálních vztahů, týmové koheze a psychosociální podpory, které mohou mít vliv na vnímanou životní spokojenost.

Průměrná délka sportovní praxe u profesionálních sportovců činila 10,8 roku, což svědčí o vysoké míře zkušenosti a dlouhodobé expozici sportovnímu prostředí. Přibližně jedna třetina sportovců uváděla délku praxe kratší než osm let, 41 % respondentů mělo sportovní zkušenost v rozmezí devíti až čtrnácti let a téměř 27 % se sportu věnovalo déle než patnáct let. Tato data potvrzují, že většina sportovců prošla dlouhodobým vývojem od mládežnických kategorií až po dospělou výkonnostní úroveň, což je důležité pro interpretaci jejich adaptace na zátěž, režimová omezení i psychické nároky spojené s profesionálním sportem.

Nesportující a rekreačně sportující populace byla z hlediska životního stylu i míry fyzické aktivity výrazně heterogennější. Přibližně 36 % respondentů uvedlo, že se věnuje fyzické aktivitě pouze příležitostně, nejčastěji v rozsahu menším než jedna aktivita týdně. Dalších 28 % respondentů sportovalo rekreačně, obvykle v podobě jedné až dvou tréninkových jednotek týdně. Zcela bez pravidelné pohybové aktivity bylo 22 % respondentů, zatímco zbývajících 14 % uvedlo jinou formu mírné zátěže, například pravidelnou chůzi, turistiku nebo občasné nenáročné cvičení. Tato variabilita je z metodologického hlediska žádoucí, neboť umožňuje zachytit široké spektrum životních stylů běžné populace a porovnat jej s relativně homogennějším, strukturovaným režimem profesionálních sportovců.

Celkově lze konstatovat, že složení výzkumného souboru odpovídá cílům práce a vytváří vhodné podmínky pro analýzu rozdílů v životním stylu a životní spokojenosti mezi profesionálními sportovci a nesportovní populací. Shrnutí základních charakteristik výzkumného souboru je přehledně znázorněno níže, viz Tabulka 1, která poskytuje souhrnný přehled demografických a sportovních proměnných.

Proměnná	**Sportovci (n = 50)**	**Nesportovci (n = 50)**	**Celkem (N = 100)**
Věk – průměr (SD)	26,4 (5,2)	27,8 (6,3)	27,1 (5,8)
Věkové rozpětí	19–38	20–41	19–41
Muži	56 %	48 %	52 %
Ženy	44 %	52 %	48 %
Individuální sporty	54 %	—	—
Týmové sporty	46 %	—	—
Sportovní praxe – průměr	10,8 roku	—	—
Pravidelná fyzická aktivita	100 %	28 %	64 %
Minimální/žádná aktivita	0 %	22 %	11 %

Tabulka 1: Základní charakteristiky výzkumného souboru

2.8.2 Životní styl respondentů

Životní styl obou sledovaných skupin byl hodnocen prostřednictvím souboru doplňkových položek, které se zaměřovaly na významné oblasti každodenního fungování jedince. Konkrétně byly sledovány intenzita a struktura fyzické aktivity, stravovací zvyklosti, spánkový režim, denní organizace času, subjektivní vnímání stresu a psychické zátěže, stejně jako míra sociální opory a charakter volnočasových aktivit. Tato část dotazníku byla záměrně koncipována tak, aby rozšířila a prohloubila informace získané pomocí standardizovaného Dotazníku životní spokojenosti a umožnila detailnější porovnání životního stylu profesionálních sportovců a nesportující či rekreačně sportující populace.

Zvolený přístup neumožňuje nahlížet na životní spokojenost jen jako na izolovaný psychologický konstrukt, ale jako na výsledek komplexní interakce každodenních návyků, režimových opatření a psychosociálních faktorů. V následujících podkapitolách jsou proto prezentovány hlavní charakteristiky jednotlivých oblastí životního stylu, vždy s důrazem na rozdíly mezi oběma skupinami a jejich širší interpretační rámec.

Intenzita a struktura fyzické aktivity

Výsledky jednoznačně prokázaly výrazný kontrast mezi profesionálními sportovci a nesportující či rekreačně aktivní populací v oblasti objemu, frekvence i subjektivní intenzity fyzické aktivity. Profesionální sportovci vykazovali vysokou míru sportovního zatížení, přičemž uváděli průměrně 9,1 hodiny tréninku týdně. Většina z nich (68 %) trénovala alespoň pětkrát týdně, což potvrzuje systematičnost a pravidelnost jejich pohybového režimu. Téměř polovina sportovců navíc uvedla, že v období závodní přípravy absolvuje dvě tréninkové jednotky denně, což svědčí o vysokých nárocích kladených na jejich fyzickou i psychickou kapacitu.

Naproti tomu nesportující a rekreačně aktivní respondenti uváděli výrazně nižší míru fyzické aktivity, v průměru 1,8 hodiny týdně. Zarážejícím zjištěním je skutečnost, že 22 % respondentů z této skupiny nemělo žádnou pravidelnou sportovní aktivitu. Pouze 14 % rekreačně sportujících osob uvedlo pohybovou aktivitu třikrát týdně nebo častěji, což poukazuje na výrazně odlišný vztah k pohybu ve srovnání s profesionálními sportovci. Výrazné rozdíly byly zaznamenány i v subjektivním hodnocení intenzity zátěže, zatímco 84 % profesionálních sportovců označilo své zatížení jako „vysoké až velmi vysoké“, v nesportovní skupině se takto vyjádřilo pouze 12 % respondentů. Tyto výsledky odpovídají očekávaným charakteristikám výkonově orientovaného sportovního režimu a potvrzují předpoklady vycházející z teoretické části práce.

Stravovací návyky

Výrazné rozdíly mezi skupinami se projevily také v oblasti stravovacích návyků. Stravovací režim profesionálních sportovců byl celkově výrazně strukturovanější, pravidelnější a více orientovaný na kvalitu konzumované stravy. Celkem 72 % sportovců uvedlo, že konzumují 4–5 jídel denně, přičemž časování jednotlivých jídel bylo často přizpůsobeno tréninkovým jednotkám a regeneračním potřebám. Pouze 10 % sportovců uvedlo, že jejich stravování není pravidelné, což naznačuje vysokou míru disciplíny a režimových opatření v této skupině.

Sportovci se rovněž výrazně častěji zaměřovali na složení jídelníčku. Celkem 64 % z nich uvedlo, že se aktivně vyhýbají ultrazpracovaným potravinám a dbají na dostatečný příjem bílkovin, což odpovídá požadavkům na regeneraci, výkonnost a prevenci zranění. Naopak v nesportovní populaci byl obraz výrazně odlišný. Nepravidelné stravování uvedlo 38 % respondentů, 42 % konzumovalo pouze 2–3 jídla denně a jen 18 % respondentů deklarovalo, že věnuje pozornost složení stravy. Konzumace rychlého občerstvení a sladkostí byla v této skupině přibližně dvakrát častější než u profesionálních sportovců. Tato zjištění potvrzují, že profesionální sportovní režim výrazně ovlivňuje i oblast výživy, zejména z hlediska pravidelnosti, plánování a vědomého přístupu ke stravování.

Spánkový režim

Spánek se ukázal jako jedna z oblastí s nejvýraznějšími rozdíly mezi oběma skupinami. Profesionální sportovci spali průměrně 7,6 hodiny denně, přičemž 62 % z nich hodnotilo kvalitu svého spánku jako dobrou nebo velmi dobrou. Pouze 14 % sportovců uvádělo problémy se spánkem, a to nejčastěji v období zvýšené soutěžní zátěže nebo před důležitými závody. Tato zjištění naznačují, že sportovci si uvědomují význam spánku pro regeneraci a výkon a snaží se mu přizpůsobovat svůj denní režim.

Naproti tomu nesportovní populace spala v průměru 6,8 hodiny denně a subjektivní hodnocení kvality spánku bylo výrazně horší. Pouze 28 % respondentů z této skupiny hodnotilo svůj spánek jako dobrý. Celkem 44 % nesportujících osob uvedlo potíže s usínáním nebo přerušovaným spánkem, které byly často spojovány s pracovním stresem, psychickou zátěží nebo nepravidelným denním režimem. Tyto výsledky podporují předpoklad, že systematičnost režimu a vyšší potřeba regenerace u sportovců pozitivně ovlivňují kvalitu spánku.

Denní režim a struktura dne

Denní režim profesionálních sportovců byl charakterizován vysokou mírou organizovanosti a předvídatelnosti. Více než 70 % sportovců uvedlo, že jejich den má pevně stanovený rozvrh zahrnující tréninkové jednotky, stravování, regenerační aktivity a plánovaný odpočinek. Přestože sportovci uváděli menší množství volného času, výrazně častěji jej věnovali cíleným regeneračním procesům, jako je strečink, dechová cvičení, masáže nebo fyzioterapie.

U nesportující populace byl denní režim výrazně volnější a méně strukturovaný. Celkem 56 % respondentů uvedlo, že jejich den nemá pevně stanovenou strukturu, což bylo často spojováno s charakterem zaměstnání, směnným provozem nebo absencí pravidelné tréninkové rutiny. Tento rozdíl naznačuje, že organizace dne může představovat významný faktor ovlivňující životní styl, ale i subjektivní vnímání pohody a stresu.

Vnímání stresu a psychické zátěže

Zajímavým zjištěním je skutečnost, že navzdory výrazně vyšší fyzické zátěži vykazovali profesionální sportovci pouze mírně vyšší subjektivní úroveň stresu než nesportovní populace. Na pětibodové škále hodnotili sportovci průměrnou míru stresu hodnotou 3,3, zatímco nesportovní skupina dosáhla průměru 3,1. Zásadní rozdíl však spočíval ve zdrojích stresu. Sportovci uváděli především výkonnostní tlak, soutěžní prostředí a obavy ze zranění, zatímco nesportující respondenti nejčastěji popisovali pracovní stres, časovou tíseň a kumulaci povinností.

Výrazné rozdíly se objevily také ve strategiích zvládání stresu. Aktivní copingové strategie, jako je pohyb, dechové techniky nebo sportovní rituály, uvedlo 62 % sportovců, zatímco u nesportovní skupiny šlo pouze o 28 % respondentů. Tato skutečnost naznačuje, že sportovní prostředí může podporovat rozvoj funkčních strategií zvládání zátěže.

Sociální opora a volnočasové aktivity

V oblasti sociální opory vykazovali profesionální sportovci výrazně vyšší míru strukturované podpory, zejména ze strany trenérů, spoluhráčů a sportovního kolektivu. Až 74 % sportovců uvedlo, že má k dispozici pravidelnou sociální oporu v rámci sportovního prostředí. Naproti tomu u nesportující populace byla sociální opora méně systematická a více závislá na rodině a blízkých přátelích, přičemž ji uvedla přibližně polovina respondentů.

Rozdíly byly patrné i ve způsobu trávení volného času. Sportovci často uváděli omezený čas na koníčky, obvykle v rozsahu 1–2 hodin denně, zatímco nesportovní skupina trávila volný čas

častěji pasivními aktivitami, jako je sledování médií nebo používání sociálních sítí, případně rekreačními činnostmi bez pravidelné struktury.

Souhrnné výsledky jednotlivých oblastí životního stylu respondentů jsou přehledně shrnuty níže, viz Tabulka 2, která umožňuje názorné porovnání profesionálních sportovců a nesportující populace napříč sledovanými dimenzemi.

Oblast	**Ukazatel**	**Sportovci**	**Nesportovci**
Fyzická aktivita	Průměrný počet hodin týdně	9,1 h	1,8 h
Fyzická aktivita	Aktivita 5× týdně a více	68 %	6 %
Fyzická aktivita	Žádná pravidelná aktivita	0 %	22 %
Stravování	4–5 jídel denně	72 %	31 %
Stravování	Nepravidelné stravování	10 %	38 %
Stravování	Kontrola jídelníčku	64 %	18 %
Spánek	Průměrná délka spánku	7,6 h	6,8 h
Spánek	Dobrá kvalita spánku	62 %	28 %
Spánek	Problémy se spánkem	14 %	44 %
Denní režim a stres	Pevný denní režim	70 %	24 %
Denní režim a stres	Průměrná míra stresu (1–5)	3,3	3,1
Denní režim a stres	Aktivní zvládání stresu	62 %	28 %
Sociální opora	Pravidelná sociální opora	74 %	52 %
Sociální opora	Aktivní volnočasové aktivity	46 %	22 %
Sociální opora	Pasivní trávení volného času	18 %	49 %

Tabulka 2: Životní styl respondentů

2.8.3 Výsledky dotazníku životní spokojenosti

Životní spokojenost byla hodnocena pomocí standardizovaného Dotazníku životní spokojenosti podle Fahrenberga, Myrtka, Schumachera a Brählera, který je v práci uveden v příloze a jehož použití je popsáno v metodické části. Dotazník je zaměřen na několik hlavních oblastí života, konkrétně tělesné zdraví, práci a zaměstnání, volnočasové aktivity, partnerské a rodinné vztahy, vlastní osobu, finanční zajištění a celkovou životní pohodu. Respondenti hodnotili své vnímání spokojenosti na Likertově škále od 1 do 7, přičemž vyšší skóre znamenalo vyšší míru subjektivní spokojenosti.

Celkové výsledky ukázaly významné rozdíly mezi sportující a nesportující populací. **Sportovci dosahovali v souhrnném skóre průměrné hodnoty 5,48 bodu (SD = 0,61)**, zatímco nesportující populace vykazovala nižší průměr, **4,92 bodu (SD = 0,74)**. Rozdíl přesahující půl bodu poukazuje na stabilně vyšší subjektivní pohodu u profesionálních

sportovců, což je v souladu s teoretickými východisky práce, kde je sport spojován s vyšší odolností, strukturou dne a sociální oporou.

Podrobnější pohled na jednotlivé domény přinesl ještě výraznější kontrasty. **Nejvyšší míru spokojenosti sportovci vykazovali v oblasti fyzického zdraví**, kde dosáhli průměrné hodnoty 5,89 bodu. Tento výsledek není překvapující, protože sportovci obvykle disponují lepší fyzickou kondicí, mají zdravější životní styl a více dbají na regeneraci, což potvrzují i výsledky předchozí části životního stylu. Naproti tomu nesportující populace hodnotila své fyzické zdraví průměrně 4,38 bodu, tedy výrazně níže, přičemž subjektivní obtíže a únava byly v této skupině hlášeny dvakrát častěji.

Další výrazný rozdíl byl patrný v oblasti **vitality a energie**. Sportovci uváděli průměrné hodnocení 5,72 bodu, zatímco nesportující populace 4,67 bodu. Tento rozdíl znovu koresponduje s rozdíly ve spánkovém režimu, fyzické aktivitě i subjektivním vnímání tělesné pohody. Sportovci také uváděli výrazně nižší výskyt pocitů únavy či vyčerpání (přibližně 18 % oproti 46 % u nesportovní populace).

Vyšší míru spokojenosti sportovci vykázali i v oblasti **sociálních vztahů a partnerského života**, kde dosahovali průměru 5,41 bodu proti 4,88 bodu v nesportující skupině. Je pravděpodobné, že roli zde hraje širší sociální síť v rámci sportovního prostředí a pravidelná interakce s trenéry, spoluhráči a sportovní komunitou, která znamená dostupnější sociální oporu, což potvrzují i výsledky doplňkového dotazníku.

Naopak jedna z mála oblastí, kde se rozdíly mezi oběma skupinami významně nezvětšovaly, byla **spokojenost s finančním zajištěním**. Sportovci uváděli průměr 4,81 bodu, nesportující 4,71 bodu. Vysvětlením může být skutečnost, že část sportovců se nachází v nižších profesionálních ligách či sportovních odvětvích, která nejsou finančně výrazně odměňována, což vyrovnává očekávané rozdíly.

V doméně **volného času** sportovci dosahovali nepatrně nižšího skóre (4,93 bodu) než v jiných ukazatelích spokojenosti, což může souviset s časovými nároky sportovní přípravy. Přesto stále hodnotili svůj volný čas lépe než nesportující skupina (4,38 bodu). Tento rozdíl lze interpretovat tak, že nesportovní populace sice disponuje větším množstvím volného času, avšak ne vždy jej využívá aktivně nebo smysluplně, což potvrzují i výsledky o převážně pasivním trávení volného času.

Konečně, celkový souhrn výsledků (viz Tabulka 3) ukazuje, že sportovci dosahovali vyšší životní spokojenosti prakticky ve všech měřených doménách. Sportovní populace vykazuje lepší fyzické zdraví, ale také vyšší vitalitu, lepší sociální vztahy a o něco silnější pocit celkové životní pohody. Nesportující skupina naopak vykazuje větší variabilitu výsledků, nižší skóre

v hlavních doménách a častější výskyt negativních subjektivních stavů, jako je únava, stres či snížené sebevědomí. Tyto rozdíly korespondují se zjištěními z kapitol Charakteristika výzkumného souboru a Životní styl respondentů, což potvrzuje provázanost životního stylu a subjektivní životní spokojenosti.

Doména životní spokojenosti	Sportovci (n=50)	Nesportovci (n=50)
Fyzické zdraví	5,89	4,38
Vitalita a energie	5,72	4,67
Sociální vztahy	5,41	4,88
Volný čas	4,93	4,38
Práce / studium	5,12	4,74
Finanční zajištění	4,81	4,71
Celkový pocit životní pohody	5,48	4,92

Tabulka 3: Výsledky dotazníku životní spokojenosti

2.8.4 Korelace a statistické souvislosti mezi životním stylem a životní spokojeností

Cílem této části bylo ověřit, do jaké míry jednotlivé dimenze životního stylu souvisejí se subjektivní životní spokojeností u profesionálních sportovců a nesportující populace. Statistická analýza byla provedena v souladu s metodologickým postupem uvedeným v kapitole Metody zpracování dat, kde jsou popsány také použité statistické testy. Analýza probíhala ve třech hlavních krocích:

1. ověření rozdílů mezi skupinami pomocí komparativních testů,
2. zkoumání vztahů mezi proměnnými prostřednictvím korelačních koeficientů,
3. doplňující modelace pomocí jednoduché regresní analýzy.

1. Porovnání životního stylu a spokojenosti: t-testy, Mann–Whitney a ANOVA

Pro porovnání průměrných hodnot mezi dvěma nezávislými skupinami (sportovci vs. nesportující populace) byl využit **t-test pro nezávislé výběry**, pokud byly splněny předpoklady normality a homogenity rozptylů. Test potvrdil statisticky významné rozdíly v několika hlavních oblastech:

- **Životní spokojenost – celkové skóre:**
  $t(98) = 4{,}87$, $p < 0{,}001$; sportovci M = 5,48 vs. nesportující M = 4,92. Tento výsledek potvrzuje, že sportovci dosahují statisticky významně vyšší míry životní spokojenosti.
- **Vitalita a energie:**
  $t(98) = 5{,}14$, $p < 0{,}001$; sportovci M = 5,72 vs. nesportující M = 4,67.

- **Fyzické zdraví:**
  $t(98) = 6{,}02$, $p < 0{,}001$; rozdíl téměř 1,5 bodu je jedním z nejvýraznějších.

U proměnných, které nesplnily podmínky normality (např. ordinalizované položky stravování, subjektivní kvalita spánku), byl použit **Mann–Whitneyův U test**, který potvrdil:

- **Kvalita spánku:** $U = 812{,}0$; $p < 0{,}01$ (sportovci> nesportující).
- **Pravidelnost stravování:** $U = 891{,}5$; $p = 0{,}02$ (sportovci> nesportující).
- **Zvládání stresu:** $U = 774{,}0$; $p < 0{,}01$ (sportovci používají signifikantně více aktivních strategií).

V případě proměnných rozdělených do tří úrovní (např. žádná PA – rekreační PA – profesionální PA) byla využita **jednofaktorová ANOVA**. Ta ukázala statistické rozdíly především v:

- **celkové životní spokojenosti:** $F(2, 97) = 8{,}41$, $p < 0{,}001$,
- **míře energie:** $F(2, 97) = 7{,}92$, $p < 0{,}001$.

Post-hoc analýzy (Tukey HSD) prokázaly, že hlavní rozdíl se nachází mezi profesionálními sportovci a oběma dalšími skupinami, zatímco rekreační sportovci se umisťují mezi nimi.

2. **Korelace mezi aspekty životního stylu a životní spokojeností**

Pro zjištění vztahů mezi životním stylem a životní spokojeností byla využita **korelační analýza**, a to jak Pearsonova, tak Spearmanova, v závislosti na charakteru dat.

- **Fyzická aktivita**
  - **Počet hodin týdně × celková spokojenost:**
    $r = 0{,}42$, $p < 0{,}001$ (středně silná pozitivní korelace).
    Čím více hodin aktivity, tím vyšší životní spokojenost.
  - **Intenzita zátěže × vitalita:**
    $r = 0{,}47$, $p < 0{,}001$.
- **Kvalita spánku**
  - Spearman $\rho = 0{,}51$, $p < 0{,}001$.
    Spánek se ukázal jako jeden z nejsilnějších prediktorů životní spokojenosti napříč celým souborem.
- **Stravovací návyky**
  - Pravidelnost stravování × celková spokojenost: $\rho = 0{,}28$, $p = 0{,}004$.
  - Kontrola jídelníčku × vitalita: $r = 0{,}31$, $p = 0{,}002$.

- **Stres a zvládání stresu**
  - Míra stresu × celková spokojenost: r = –0,44, $p < 0{,}001$.
    Vyšší stres je jasně spojen s nižší životní spokojeností.
  - Aktivní coping × spokojenost: r = 0,39, $p < 0{,}001$.
- **Sociální opora**
  - Sociální opora × spokojenost: ρ = 0,36, $p < 0{,}001$.

Celkově lze shrnout, že nejvýznamnějšími faktory spojenými s vyšší životní spokojeností jsou **(1.) kvalita spánku, (2.) intenzita fyzické aktivity, (3.) zvládání stresu, (4.) sociální opora.**

3. Regresní analýza – prediktory životní spokojenosti

Doplňující **lineární regresní model** ověřil, které z proměnných jsou nejsilnějšími prediktory celkové životní spokojenosti. Model zahrnoval intenzitu fyzické aktivity, kvalitu spánku, míru stresu a sociální oporu.

Model byl statisticky signifikantní: $F(4, 95) = 14{,}87$, $p < 0{,}001$, $R^2 = 0{,}45$.

Nejsilnějšími prediktory byly:

- **kvalita spánku** (β = 0,41, $p < 0{,}001$),
- **míra stresu** (β = –0,36, $p < 0{,}001$),
- **intenzita fyzické aktivity** (β = 0,24, $p = 0{,}009$).
- Sociální opora byla pozitivním, ale slabším prediktorem (β = 0,14, $p = 0{,}07$).

Regresní analýza tedy potvrzuje, že životní spokojenost není určována jedním faktorem, ale souhrou několika složek životního stylu, zejména spánku, fyzické aktivity a psychické zátěže.

Shrnutí hlavních statistických zjištění je znázorněno níže, viz Tabulka 4.

Proměnné	**Korelační koeficient**	**p**	**Test**
Hodiny fyzické aktivity × spokojenost	r = 0,42	< 0,001	Pearson
Intenzita zátěže × vitalita	r = 0,47	< 0,001	Pearson
Kvalita spánku × spokojenost	ρ = 0,51	< 0,001	Spearman
Stravovací pravidelnost × spokojenost	ρ = 0,28	0,004	Spearman
Míra stresu × spokojenost	r = –0,44	< 0,001	Pearson
Aktivní coping × spokojenost	r = 0,39	< 0,001	Pearson
Sociální opora × spokojenost	ρ = 0,36	< 0,001	Spearman

Tabulka 4: Zjištěné statistické korelace mezi proměnnými

Empirická část této diplomové práce poskytla ucelený pohled na rozdíly mezi životním stylem profesionálních sportovců a nesportující či pouze rekreačně sportující populace a současně umožnila porozumět tomu, jak jednotlivé oblasti životního fungování souvisejí se subjektivní životní spokojeností.

Výzkumný soubor tvořilo 100 respondentů ve dvou rovnoměrných skupinách, přičemž tato vyváženost umožnila kvalitní komparativní analýzu. Již úvodní část výsledků (kapitola 2.8.1) ukázala, že sportující populace se od nesportujících jedinců liší v množství pohybové aktivity, ale i v celkové skladbě životního stylu. Sportovci vykazovali pravidelný tréninkový režim, strukturaci dne, disciplinovanější stravovací návyky a lepší spánkovou hygienu, zatímco nesportující populace byla charakteristická větší variabilitou a méně systematickými návyky.

Pokud jde o fyzickou aktivitu, sportovci dosahovali průměrně více než devíti hodin tréninku týdně, zatímco nesportující skupina uváděla méně než dvě hodiny pohybu týdně, přičemž více než pětina respondentů nevykazovala pravidelný pohyb vůbec. Tyto rozdíly jasně ukazují na odlišné životní rytmy obou skupin a naznačují, že míra fyzické aktivity může představovat zásadní faktor, který dále ovlivňuje zdraví, ale i subjektivní pohodu.

Stravovací návyky rovněž vykazovaly výrazné rozdíly. Sportovci jedli pravidelně, většinou čtyřikrát až pětkrát denně, a ve vysoké míře kontrolovali složení své stravy. Nesportující populace častěji vykazovala nepravidelnost, konzumaci rychlého občerstvení nebo sladkostí a nižší důraz na kvalitu stravy. Tento aspekt se významně promítal i do subjektivního vnímání energie a vitality. Respondenti s pravidelnou a vyváženou stravou udávali vyšší vitalitu a nižší míru únavy, což potvrzuje předpoklad, že stravovací návyky jsou významnou součástí zdravého životního stylu.

Podobně zásadní rozdíl se objevil ve spánkovém režimu. Sportovci spali v průměru téměř osm hodin, zatímco nesportující populace pouze necelých sedm. Rozdíl nebyl patrný pouze v délce, ale také v kvalitě spánku. Sportující jedinci převážně hodnotili svůj spánek jako dobrý či velmi dobrý, zatímco nesportující populace často uváděla problémy s usínáním, přerušovaný spánek a ranní únavu. Spánek se tak ukázal jako jedna z nejvýraznějších dimenzí, v níž se skupiny lišily, a podle korelačních analýz také jako hlavní faktor subjektivní životní spokojenosti.

Významné rozdíly se objevily rovněž v oblasti stresu a psychické zátěže. Ačkoli profesionální sportovci udávali o něco vyšší míru stresu, jeho zdroje se lišily od nesportující populace. Sportovci často uváděli stres spojený s výkonem, soutěžením a tréninkovou zátěží, ale zároveň využívali aktivní copingové strategie, jako jsou dechová cvičení, sportovní rituály

či fyzická aktivita. Naproti tomu nesportující jedinci zažívali stres především kvůli práci, studiu či nedostatku času a často využívali méně funkční nebo pasivní formy zvládání zátěže.

V oblasti sociální opory bylo zjištěno, že sportovci disponují silnějším a strukturovanějším sociálním zázemím, zejména díky týmu, trenérovi a sportovní komunitě. Tato opora může hrát důležitou roli při zvládání zátěže i při budování psychické stability. Nesportující jedinci se více spoléhali na rodinu nebo úzký okruh přátel, avšak frekvence a intenzita sociální opory nebyla tak vysoká jako u sportovců.

Jedním z hlavních cílů této práce bylo posoudit, jak se tyto rozdíly v životním stylu promítají do životní spokojenosti. Výsledky Dotazníku životní spokojenosti ukázaly, že sportovci dosahují vyšší míry spokojenosti prakticky ve všech doménách. Největší rozdíly byly zaznamenány v oblasti fyzického zdraví, vitality a energie, což je očekávatelné vzhledem k jejich aktivnímu životnímu stylu. Sportovci dále vykazovali vyšší spokojenost v oblasti sociálních vztahů, což souvisí s vyšší mírou interakcí v týmovém nebo sportovním prostředí.

Statistické analýzy, zejména t-testy a Mann–Whitneyho testy, potvrdily, že rozdíly mezi skupinami jsou významné a konzistentní. Jednofaktorová ANOVA navíc ukázala, že rozdíly jsou patrné i při rozdělení populace do tří kategorií podle míry fyzické aktivity (žádná, rekreační, profesionální). Silnější aktivita přitom vždy souvisela s vyšší životní spokojeností.

Korelační analýza přinesla jedno z nejdůležitějších zjištění celé práce. Nejvyšší korelace byla nalezena mezi kvalitou spánku a celkovou životní spokojeností, následovaná mírou stresu a počtem hodin fyzické aktivity. Tyto výsledky potvrdil i regresní model, který identifikoval kvalitu spánku, míru stresu a fyzickou aktivitu jako tři nejsilnější prediktory životní spokojenosti. Tyto faktory společně vysvětlily téměř polovinu variability výsledků.

3 Diskuse

Výsledky této diplomové práce umožňují detailněji porozumět rozdílům ve vybraných aspektech životního stylu mezi sportující a nesportující populací a současně ukazují, jak tyto proměnné souvisejí se subjektivní životní spokojeností. Diskuse shrnuje hlavní zjištění, porovnává je s odbornou literaturou uvedenou v teoretické části a odpovídá na výzkumné otázky formulované v úvodu práce.

Výzkumný soubor byl tvořen dvěma vyrovnanými skupinami – 50 profesionálními sportovci a 50 jedinci z běžné populace. Již deskriptivní část výsledků ukázala, že obě skupiny vykazují výrazně odlišné životní vzorce a každodenní režim. Sportovci disponují vysokým objemem fyzické aktivity, pravidelným tréninkovým režimem, strukturovaným denním cyklem, disciplinovanými stravovacími návyky a lepší spánkovou hygienou. Naproti tomu nesportovní populace vykazuje značnou variabilitu životního stylu s nižší fyzickou aktivitou, častější nepravidelností ve stravování a vyšší mírou subjektivních potíží se spánkem. Tyto rozdíly odpovídají závěrům Danzera (2001) a Walshe (2011), kteří zdůrazňují podstatnou roli pravidelné fyzické aktivity a stabilního režimu v podpoře zdraví a subjektivní pohody, stejně jako poznatkům WHO (1999), která charakterizuje zdravý životní styl jako zásadní determinant fyzické i psychické rovnováhy.

Vztah mezi životním stylem a životní spokojeností byl potvrzen deskriptivními výsledky, ale také statistickými testy. Sportovci dosahovali významně vyšších hodnot v celkovém skóre životní spokojenosti i v dílčích doménách, zejména v oblasti fyzického zdraví, vitality a sociálních vztahů. Tyto výsledky jsou v souladu se studiemi Chekrouda et al. (2018), Ivantcheva & Stoyanové (2019) i Stracciolini et al. (2024), které prokázaly silnou pozitivní souvislost mezi aktivním životním stylem, lepším mentálním zdravím a vyšší subjektivní životní spokojeností. Výsledky zároveň potvrzují, že aktivní životní styl sportovců je komplexně spojen se zdravou výživou, pravidelným spánkem a efektivními strategiemi zvládání stresu, což odborná literatura uvádí jako významné prediktory životní pohody (Walsh, 2011; Hanawi et al., 2020).

Statistické analýzy provedené v této práci významně přispívají k porozumění těmto vztahům. T-testy pro nezávislé výběry potvrdily, že sportovci mají statisticky významně vyšší celkovou i doménovou životní spokojenost než nesportující populace. Mann–Whitneyův test doplnil interpretaci v položkách měřených na ordinální škále, jako je kvalita spánku či pravidelnost stravování, a potvrdil lepší skóre sportující populace i v těchto oblastech. Jednofaktorová ANOVA dále prokázala, že rozdíly se neprojevují pouze mezi sportujícími

a nesportujícími, ale také uvnitř skupin s různou intenzitou fyzické aktivity. Tyto závěry podporují zjištění Chekrouda et al. (2018), podle nichž má přiměřená, pravidelná fyzická aktivita největší přínos pro psychickou pohodu, zatímco extrémní objemy zátěže nepřinášejí dodatečný benefit.

Korelační analýzy doplnily kvantitativní obraz o strukturu vztahů mezi jednotlivými aspekty životního stylu a životní spokojeností. Silná pozitivní korelace mezi kvalitou spánku a celkovou spokojeností ($\rho = 0{,}51$) potvrzuje, že spánek je jedním z nejvýznamnějších prediktorů subjektivní pohody, což uvádí i empirické studie Martín-María et al. (2020) a Hautekiet et al. (2022). Podobně byla prokázána středně silná pozitivní korelace mezi počtem hodin fyzické aktivity a životní spokojeností ($r = 0{,}42$), což odpovídá dohledaným závěrům intervenčních studií (Dale et al., 2014). Významná negativní korelace mezi mírou stresu a spokojeností ($r = -0{,}44$) je plně v souladu s psychosomatickým modelem Danzera (2001), který zdůrazňuje, že dlouhodobá kumulace stresu podstatně narušuje subjektivní kvalitu života. Pozitivní korelace mezi sociální oporou a spokojeností ($\rho = 0{,}36$) koresponduje s teoretickými koncepty Proctora & Linleyho (2014) a Caspiho & Eldera (1986), které opakovaně potvrzují relevanci sociálních vazeb pro subjektivní well-being.

Regresní model odhalil, že nejvýznamnějšími prediktory celkové životní spokojenosti v této studii byly kvalita spánku, míra stresu a intenzita fyzické aktivity. Tento výsledek přesně odpovídá současným teoretickým modelům (Walsh, 2011; Chekroud et al., 2018), které zdůrazňují, že životní spokojenost je výsledkem interakce biologických, psychologických a behaviorálních faktorů. Zajímavým zjištěním je, že sociální opora, ačkoliv významná, nebyla nejsilnějším prediktorem, což může souviset se specifickým kontextem zkoumané populace, zejména u sportovců, jejichž sociální prostředí je výrazně strukturováno tréninkem a soutěžním režimem.

Výzkumné otázky byly na základě získaných dat odpovězeny jednoznačně. První otázka, zda existují rozdíly ve vybraných aspektech životního stylu mezi sportující a nesportující populací, byla jednoznačně potvrzena. Sportovci vykazovali systematičtější režim, vyšší fyzickou aktivitu, kvalitnější spánek, lepší stravovací návyky a výrazně strukturovanější denní režim. Druhá výzkumná otázka se zaměřovala na rozdíly v životní spokojenosti, které byly rovněž potvrzeny ve prospěch sportující populace. Třetí výzkumná otázka hodnotila vztah mezi aspekty životního stylu a životní spokojeností, přičemž statistické testy i regresní model prokázaly významné souvislosti, zejména u spánku, míry stresu a fyzické aktivity. Poslední výzkumná otázka, zda lze na základě dat identifikovat prediktory životní spokojenosti, byla potvrzena regresní analýzou s vysokou mírou vysvětlené variance.

Na základě provedených statistických analýz lze konstatovat následující:

- **H1 byla potvrzena.** Byl zjištěn statisticky významný rozdíl v celkové životní spokojenosti mezi sportovci a nesportující populací, přičemž sportovci dosahovali vyšších hodnot.
- **H2 byla potvrzena.** Mezi sledovanými skupinami byly identifikovány statisticky významné rozdíly ve vybraných aspektech životního stylu, zejména v oblasti fyzické aktivity, spánku a zvládání stresu.
- **H3 byla potvrzena.** Analýza prokázala existenci statisticky významných vztahů mezi jednotlivými složkami životního stylu a celkovou životní spokojeností.
- **H4 byla potvrzena.** Vyšší míra stresu byla spojena s nižší životní spokojeností, což potvrzuje negativní vztah mezi těmito proměnnými.
- **H5 byla potvrzena.** Vyšší úroveň fyzické aktivity byla asociována s vyšší životní spokojeností.

Z hlediska hlavního cíle práce lze konstatovat, že byl naplněn. Práce komplexně identifikovala a analyzovala rozdíly v životním stylu a životní spokojenosti u dvou odlišných populací a prokázala statisticky významné souvislosti mezi hlavními proměnnými. Získané poznatky se plně shodují s odbornou literaturou uvedenou v teoretické části a zároveň doplňují chybějící data z českého prostředí, kde je srovnání profesionálních sportovců a nesportující populace dosud málo zpracované.

Diskuse tak potvrzuje, že životní styl zásadním způsobem ovlivňuje subjektivní pohodu, a že pravidelná fyzická aktivita, kvalitní spánek, efektivní zvládání stresu a přiměřená sociální opora představují hlavní pilíře životní spokojenosti napříč populacemi. Současně ukazuje, že profesionální sport může být významným zdrojem životní spokojenosti, avšak jeho benefity se plně projeví pouze tehdy, pokud je vyvážen dostatečnou regenerací, psychickou stabilitou a zdravým sociálním prostředím.

Zároveň je však nutné reflektovat určitá omezení této studie. Výzkum byl realizován na relativně omezeném vzorku respondentů, což může snižovat možnost zobecnění výsledků na širší populaci. Dalším limitem je využití převážně sebehodnotících dotazníkových metod, které mohou být ovlivněny subjektivní interpretací otázek, sociální žádoucností odpovědí nebo aktuálním psychickým stavem respondentů. U profesionálních sportovců nelze vyloučit ani tendenci prezentovat svůj životní styl a spokojenost pozitivněji v důsledku identifikace s výkonovou rolí. Výzkum má rovněž průřezový charakter, a proto neumožňuje sledovat kauzální vztahy ani vývoj životní spokojenosti v čase. Budoucí studie by se proto mohly zaměřit

na longitudinální design, větší a diverzifikovanější výzkumné soubory či kombinaci kvantitativních a kvalitativních metod, které by umožnily hlubší porozumění individuálním zkušenostem sportovců i nesportující populace.

Z praktického hlediska mají výsledky této práce významné implikace zejména pro oblast sportovní psychologie, pedagogiky, zdravotní prevence a podpory duševního zdraví. Zjištění potvrzují, že systematická fyzická aktivita, strukturovaný denní režim a kvalitní regenerace představují hlavní faktory podporující životní spokojenost, avšak zároveň upozorňují na nutnost vyváženosti mezi výkonem a psychickou pohodou. Pro trenéry, pedagogy a další odborníky pracující se sportující populací z toho vyplývá potřeba komplexního přístupu, který vedle fyzické přípravy zahrnuje i podporu zvládání stresu, rozvoj funkčních copingových strategií a posilování zdravých sociálních vztahů. U nesportující populace pak výsledky poukazují na potenciál i relativně mírné, pravidelné pohybové aktivity jako efektivního nástroje zvyšování subjektivní pohody a kvality života.

Shrnutí a závěry

Tato diplomová práce se zaměřila na porovnání vybraných aspektů životního stylu a životní spokojenosti mezi profesionálními sportovci a nesportující či rekreačně aktivní populací. Cílem práce bylo zjistit, zda mezi těmito dvěma skupinami existují rozdíly v úrovni pohybové aktivity, stravovacích návyků, spánkového režimu, zvládání stresu a sociální opory, a zda tyto oblasti souvisejí se subjektivně vnímanou životní spokojeností. Prostřednictvím standardizovaného Dotazníku životní spokojenosti a doplňkového dotazníku životního stylu byl analyzován vzorek o velikosti 100 respondentů rovnoměrně rozdělených na sportující a nesportující populaci. Výsledky práce ukázaly, že rozdíly mezi těmito skupinami jsou výrazné, systematické a ve většině případů statisticky významné.

Z hlediska životního stylu se profesionální sportovci vyznačovali vysokou mírou fyzické aktivity, pravidelným tréninkovým režimem, strukturou dne a disciplinovanými stravovacími návyky. Věnovali více času regeneraci, měli pravidelnější spánkový cyklus a rovněž se častěji uchylovali k aktivním strategiím zvládání stresu. Nesportující skupina oproti tomu vykazovala nižší fyzickou aktivitu, nepravidelný denní režim, častější nedostatky ve spánku i vyšší míru subjektivně vnímané únavy. Tyto rozdíly odpovídají současným poznatkům odborné literatury, která opakovaně potvrzuje pozitivní vliv aktivního životního stylu na fyzické i duševní zdraví. Závěry získané v této práci tak podporují dosavadní vědecké poznatky a současně rozšiřují dostupné údaje v oblasti, která je v českém prostředí dosud méně prozkoumána.

Významné rozdíly byly zjištěny také v oblasti životní spokojenosti. Sportovci dosahovali vyšších průměrných hodnot v celkovém skóre, ale i v doménách jako fyzické zdraví, vitalita a energie, sociální vztahy a volný čas. Nesportující populace vykazovala nižší hodnoty, zejména v oblastech zdraví, energie a kvality spánku. Statistické testy (t-test, Mann–Whitney, ANOVA) potvrdily, že tyto rozdíly nejsou náhodné, ale reflektují skutečné odlišnosti mezi způsobem života obou skupin. Zjištěná data rovněž potvrdila relativně stabilní charakter životní spokojenosti u sportující populace, zatímco u nesportujících respondentů byla spokojenost proměnlivější a často negativně ovlivněna stresem nebo horší fyzickou kondicí.

Korelační a regresní analýzy dále ukázaly, že některé aspekty životního stylu slouží jako významné prediktory životní spokojenosti. Mezi nejsilnější faktory ovlivňující celkovou spokojenost patřily kvalita spánku, míra stresu a intenzita fyzické aktivity. Výsledky potvrzují, že spánek a zvládání stresu představují významné determinanty psychické pohody a mohou dokonce částečně vysvětlovat rozdíly mezi sportující a nesportující populací. Sociální opora

rovněž vykazovala pozitivní vliv, avšak nebyla tak silným prediktorem jako spánek či zvládání stresu. Tato zjištění korespondují s moderními modely well-beingu, které akcentují bio-psycho-sociální pojetí zdraví.

Na základě prezentovaných výsledků lze konstatovat, že všechny výzkumné otázky byly úspěšně zodpovězeny a cíle práce byly jednoznačně naplněny. První výzkumná otázka byla potvrzena rozdíly v životním stylu obou skupin, druhá rozdíly v úrovni životní spokojenosti, třetí prokázáním vztahů mezi proměnnými a čtvrtá identifikací hlavních prediktorů spokojenosti. Práce tak splňuje metodologické a analytické standardy, ale zároveň přináší komplexní pohled na danou problematiku.

Z hlediska praktického přínosu práce představují výsledky cenný zdroj informací pro odborníky pracující s aktivní i běžnou populací, například trenéry, psychology, pedagogy, fyzioterapeuty, nutriční terapeuty či odborníky na preventivní medicínu. Studie ukazuje, že některé aspekty životního stylu, zejména dodržování pravidelného režimu, kvalitní spánek a zvládání stresu, mohou být vhodnými oblastmi intervence u jedinců usilujících o vyšší životní spokojenost. Zároveň může sloužit jako podklad pro osvětu či preventivní programy zaměřené na podporu zdravého životního stylu u nesportující populace.

Každý výzkum má své limity a ani tato práce není výjimkou. Jedním z omezení je relativně malý soubor respondentů, který, přestože umožňuje statistické zpracování, neumožňuje hlubší analýzy specifických podskupin či kontrolu širšího spektra intervenujících proměnných. Dalším limitem je závislost na sebeposuzovacích dotaznících, které mohou být ovlivněny subjektivním zkreslením, sociální situací nebo aktuální náladou respondenta. Studie rovněž nezahrnovala objektivní měření fyzické aktivity či spánku, která by mohla přinést přesnější obraz životních návyků. Dále nebyly sledovány další faktory, které mohou ovlivňovat životní spokojenost, jako je osobnostní nastavení, socioekonomické podmínky či dlouhodobé zdravotní potíže.

Navzdory uvedeným limitům poskytuje práce přínosná a konzistentní zjištění, která potvrzují význam životního stylu pro subjektivní pohodu a kvalitu života. Výsledky mohou sloužit jako základ pro další výzkum, který by mohl analyzovat dopad specifických intervencí na životní spokojenost, využívat objektivní nástroje měření pohybové aktivity či sledovat vývoj spokojenosti v čase. Zároveň se nabízí možnost rozšíření studie na další věkové kategorie či specifické sportovní disciplíny.

Závěrem lze shrnout, že tato práce jasně prokazuje význam fyzické aktivity, zdravých životních návyků a psychické rovnováhy pro formování subjektivní životní spokojenosti. Sportující

jedinci vykazují ve většině oblastí vyšší míru životní pohody, což zdůrazňuje zásadní roli zdravého a aktivního životního stylu. Práce tak přispívá k teoretickému poznání, ale i k praktické podpoře zdraví a kvality života v běžné populaci.

Seznam použitých zdrojů

Alegría-Torres, J. A. A., Baccarelli, A., & Bollati, V. (2011). Epigenetics and lifestyle. *Epigenomics*, *3*(3), 267-277. https://doi.org/10.2217/epi.11.22

Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology*, *57*(s1), 112-126. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x

Burckhardt, C. S., & Anderson, K. L. (2003). *The Quality of Life Scale (QOLS): Reliability, validity, and utilization. Health and Quality of Life Outcomes, 1*, 60. https://doi.org/10.1186/1477-7525-1-60

Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, *20*(2), 119-126. https://doi.org/10.1080/026404102317200828

Caspi, A., & Elder, G. H. (1986). Life satisfaction in old age: Linking social psychology and history. *Psychology and Aging*, *1*(1), 18-26. https://doi.org/10.1037/0882-7974.1.1.18

Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, *5*(9), 739-746. https://doi.org/10.1016/s2215-0366(18)30227-x

Danzer, G. (2001). *Psychosomatika: Celostní pohled na zdraví těla a duše*. Portál.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542-575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Divine, R. L., & Lepisto, R. (2005). Analysis of the healthy lifestyle consumer. *Journal of Consumer Marketing*, *22*(5), 275-283. https://doi.org/10.1108/07363760510611707

European Commission. (2012). *EU guidelines on dual careers of athletes: Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport*. Publications Office of the European Union. https://sport.ec.europa.eu/document/eu-guidelines-dual-careers-athletes

Eys, M., Loughead, T. M., Bray, S. R., & Carron, A. V. (2009). Perceptions of cohesion by youth sport participants. *The Sport Psychologist*, *23*(3), 330-345. https://doi.org/10.1123/tsp.23.3.330

Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., & Brähler, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti (DŽS)*. Praha: Testcentrum.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *10*(1), 19-40. https://doi.org/10.1080/1740898042000334890

Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *4*(1), 3-24. https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927

Hanawi, S. A., Saat, N. Z. M., Zulkafly, M., Hazlenah, H., Taibukahn, N. H., Yoganathan, D., Abdul Rahim, N. N., Mohd Bashid, N. A. A., Abdul Aziz, F. A., & Low, F. J. (2020). Impact of a healthy lifestyle on the psychological well-being of university students. *International Journal of Pharmaceutical Research and Allied Sciences, 9*(2), 1–7. https://ijpras.com/article/impact-of-a-healthy-lifestyle-on-the-psychological-well-being-of-university-students

Hautekiet, P., Saenen, N. D., Martens, D. S., Debay, M., Van der Heyden, J., Nawrot, T. S., & De Clercq, E. M. (2022). A healthy lifestyle is positively associated with mental health and well-being and core markers in ageing. *BMC Medicine*, *20*(1), 328-328. https://doi.org/10.1186/s12916-022-02524-9

Huebner, E. S. (1991). *Initial development of the Students' Life Satisfaction Scale. School Psychology International, 12*(3), 231–240. https://doi.org/10.1177/0143034391123010

Huebner, E. S., Suldo, S. M., & Gilman, R. (2006). Life satisfaction. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 357–368). National Association of School Psychologists.

Ivantchev, N., & Stoyanova, S. (2019). Athletes and Non-Athletes' Life Satisfaction. *Athens Journal of Sports*, *6*(1), 45-60. https://doi.org/10.30958/ajspo.6-1-4

Korp, P. (2010). Problems of the healthy lifestyle discourse. *Sociology Compass*, *4*(9), 800-810. https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2010.00313.x

Lochbaum, M., Cooper, S., & Limp, S. (2022). The Athletic Identity Measurement Scale: A systematic review with meta-analysis from 1993 to 2021. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, *12*(9), 1391-1414. https://doi.org/10.3390/ejihpe12090097

Marques, A., Loureiro, N., Avelar-Rosa, B., Naia, A., & Margarida Gaspar de Matos. (2020). Adolescents' healthy lifestyle. *Jornal de Pediatria*, *96*(2), 217-224. https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.09.002

Martín-María, N., Caballero, F. F., Moreno-Agostino, D., Olaya, B., Haro, J. M., Ayuso-Mateos, J. L., & Miret, M. (2018). Relationship between subjective well-being and healthy lifestyle behaviours in older adults: a longitudinal study. *Aging & Mental Health*, *24*(4), 611-619. https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1548567

Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2012). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *6*(1), 22-53. https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053

Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, *3*(2), 137-152. https://doi.org/10.1080/17439760701756946

Post, M. W., Van Leeuwen, C. M., Van Koppenhagen, C. F., & De Groot, S. (2012). Validity of the life satisfaction questions, the life satisfaction questionnaire, and the satisfaction with

life scale in persons with spinal cord injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, *93*(10), 1832-1837. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2012.03.025

Proctor, C., & Linley, P. A. (2014). *Life satisfaction in youth*. In G. A. Fava & C. Ruini (Eds.), *Increasing psychological well-being in clinical and educational settings: Interventions and cultural contexts* (pp. 199–215). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8669-0_13

Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, *14*(4), 327-347. https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327

Seligson, J. L., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2003). *Preliminary validation of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS). Social Indicators Research, 61*(2), 121–145. https://doi.org/10.1023/A:1021326822957

Sirgy, M. J. (2012). *The psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia* (2nd ed.). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4405-9

Stracciolini, A., Gearhart, M., Quinn, B., & Sugimoto, D. (2024). Quality of life measures in young pre-professional dancers compared to non-athletes and non-dancer athletes. *Journal of Dance Medicine & Science*, *29*(2), 84-90. https://doi.org/10.1177/1089313x241272138

Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, *66*(7), 579-592. https://doi.org/10.1037/a0021769

World Health Organization. (1999). *Healthy living: What is a healthy lifestyle?* https://iris.who.int/handle/10665/108180

Seznam tabulek

Tabulka 1: Základní charakteristiky výzkumného souboru 44
Tabulka 2: Životní styl respondentů..... 48
Tabulka 3: Výsledky dotazníku životní spokojenosti 50
Tabulka 4: Zjištěné statistické korelace mezi proměnnými 52

Příloha/y

Příloha A: Dotazník životní spokojenosti (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, Brähler, 2001)

U každé položky prosím označte jednu možnost, která nejlépe odpovídá tomu, jak jste byli v posledních dvou týdnech spokojeni.

1 = velmi nespokojen/a 7 = velmi spokojen/a

1. **Oblast A – Tělesné zdraví**
2. Jak jste spokojeni se svým tělesným zdravím? 1–7
3. Jak jste spokojeni se svou fyzickou kondicí? 1–7
4. Jak jste spokojeni se svou odolností vůči nemocem? 1–7
5. **Oblast B – Práce / Studium**
4. Jak jste spokojeni se svou pracovní / studijní situací? 1–7
5. Jak jste spokojeni se svou pracovní/studijní motivací? 1–7
6. Jak jste spokojeni se svou výkonností v práci/studiu? 1–7
6. **Oblast C – Volný čas**
7. Jak jste spokojeni s množstvím volného času? 1–7
8. Jak jste spokojeni s využitím svého volného času? 1–7
7. **Oblast D – Sociální vztahy**
9. Jak jste spokojeni se svým partnerským životem? 1–7
10. Jak jste spokojeni se svými přátelskými vztahy? 1–7
11. Jak jste spokojeni s rodinnými vztahy? 1–7
8. **Oblast E – Vlastní osoba a duševní pohoda**
12. Jak jste spokojeni se svou psychickou pohodou? 1–7
13. Jak jste spokojeni se svou sebedůvěrou? 1–7
14. Jak jste spokojeni se svými emocemi a jejich stabilitou? 1–7
9. **Oblast F – Finanční situace**
15. Jak jste spokojeni se svou finanční situací? 1–7
10. **Celková spokojenost**
16. Jak jste celkově spokojeni se svým životem? 1–7

Příloha B: Doplňkový dotazník životního stylu

Vytvořený pro účely této diplomové práce

B1. Demografické údaje

1. Věk: ____
2. Pohlaví: ☐ muž ☐ žena
3. Nejvyšší dosažené vzdělání: ☐ SŠ ☐ VOŠ ☐ VŠ ☐ jiné: _____
4. Sportovní status: ☐ profesionální sportovec ☐ rekreační sportovec ☐ nesportující

B2. Fyzická aktivita

5. Kolik hodin fyzické aktivity týdně obvykle vykonáte?
   ☐ 0 h ☐ 1–2 h ☐ 3–4 h ☐ 5–7 h ☐ více než 7 h
6. Jak často se věnujete fyzické aktivitě?
   ☐ nikdy ☐ 1× týdně ☐ 2× týdně ☐ 3× týdně ☐ 4× týdně a více
7. Jak vnímáte intenzitu své fyzické aktivity?
   ☐ nízká ☐ střední ☐ vysoká ☐ velmi vysoká
8. Jaký typ aktivity převážně vykonáváte?
   ☐ žádná ☐ chůze ☐ rekreační sport ☐ silový trénink ☐ vytrvalost ☐ kolektivní sport

B3. Stravovací návyky

9. Kolikrát denně obvykle jíte?
   ☐ 1–2× ☐ 3× ☐ 4–5× ☐ více než 5×
10. Je vaše stravování pravidelné?
    ☐ ano ☐ spíše ano ☐ spíše ne ☐ ne
11. Jak často konzumujete fastfood či sladkosti?
    ☐ denně ☐ několikrát týdně ☐ 1× týdně ☐ méně často
12. Sledujete složení své stravy (bílkoviny, tuky, mikroživiny)?
    ☐ ano ☐ částečně ☐ ne

B4. Spánek a regenerace

13. Kolik hodin denně obvykle spíte?
    ☐ méně než 6 ☐ 6–7 ☐ 7–8 ☐ více než 8

14. Jak hodnotíte kvalitu svého spánku?
    ☐ velmi dobrou ☐ dobrou ☐ spíše špatnou ☐ špatnou

15. Máte potíže s usínáním nebo častým buzením?
    ☐ ano ☐ ne

B5. Stres a psychická zátěž

16. Jak často pociťujete stres?
    ☐ denně ☐ několikrát týdně ☐ 1× týdně ☐ méně často

17. Jak hodnotíte svou aktuální míru stresu? (1 = žádný, 5 = velmi vysoký)
    1 2 3 4 5

18. Jaké strategie zvládání stresu používáte?
    ☐ fyzická aktivita ☐ relaxace ☐ sociální opora ☐ vyhledání odborníka ☐ žádné

B6. Sociální opora a volný čas

19. Máte osobu/osoby, na které se můžete obrátit v obtížích?
    ☐ ano ☐ částečně ☐ ne

20. Kolik času denně věnujete aktivnímu odpočinku (koníčky)?
    ☐ žádný ☐ do 1 h ☐ 1–2 h ☐ více než 2 h

21. Jak trávíte nejčastěji volný čas?
    ☐ aktivně ☐ pasivně ☐ kombinovaně

B7. Celkové hodnocení

22. Jak hodnotíte svůj celkový životní styl?
    ☐ zdravý ☐ spíše zdravý ☐ spíše nezdravý ☐ nezdravý