

*Katedra antropologie a zdravotní PdF UP v
Olomouci*

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravotní

Diplomová práce

Bc. Radana Bukovská

Vliv pravidelné pohybové aktivity na rozvoj
pozitivního body image v dorostovém věku

Olomouc 2018

vedoucí práce: RNDr. Kristína Tománková, PhD.

Autorské prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci s názvem „Vliv pravidelné pohybové aktivity na rozvoj pozitivního body image v dorostovém věku“ zpracovala samostatně, pod vedením paní RNDr. Kristína Tománková, PhD. Použila jsem jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Brně dne:

Podpis:

Poděkování

Děkuji za trpělivé a nápomocné vedení diplomové práce paní RNDr. Kristíně Tománkové, PhD., dále své rodině a přátelům za podporu.

Bc. Radana Bukovská

OBSAH

| | |
|--|----|
| ÚVOD..... | 4 |
| CÍLE PRÁCE..... | 3 |
| 1 TEORETICKÉ POZNATKY | 4 |
| 1.1 Základní vymezení konceptu body image..... | 4 |
| 1.1.1 Stručný pohled do historie zkoumání body image..... | 5 |
| 1.1.2 Hlavní teorie body image..... | 6 |
| 1.1.3 Determinanty body image..... | 9 |
| 1.1.4 Sebeuposouzení a diagnostika body image | 10 |
| 1.2 Ontogeneze v adolescenci a vývoj body image | 12 |
| 1.2.1 Somatický vývoj v adolescenci..... | 12 |
| 1.2.2 Psychosociální vývoj v adolescenci..... | 14 |
| 1.2.3 Pozitivní a negativní body image v individuálním vývoji..... | 15 |
| 1.3 Pohybová aktivita v adolescenci | 18 |
| 1.3.1 Tělesné a psychosociální benefity sportu v adolescenci..... | 19 |
| 1.3.2 Rizika spojená se sportem v adolescenci | 21 |
| 2 METODIKA PRÁCE | 22 |
| 2.1 Vymezení hlavního cíle..... | 22 |
| 2.2 Dílčí cíle, výzkumné předpoklady, výzkumné hypotézy | 22 |
| 2.2.1 Dílčí cíle..... | 22 |
| 2.2.2 Výzkumné předpoklady | 23 |
| 2.2.3 Výzkumné hypotézy | 24 |
| 2.3 Metodologie výzkumu | 26 |
| 2.3.1 Charakteristika respondentů | 26 |
| 2.3.2 Použité metody a techniky | 27 |

| | | |
|-------|---|----|
| 2.3.3 | Metodologie sběru dat | 31 |
| 2.3.4 | Metody zpracování dat..... | 31 |
| 3 | VÝSLEDKY | 32 |
| 3.1 | Rozdíly mezi skutečnou a subjektivní tělesnou hmotností | 32 |
| 3.2 | Rozdíly mezi aktuálním a ideálním body image..... | 38 |
| 3.3 | Důležitost vlastního vzhledu | 42 |
| 3.4 | Zdravý životní styl | 44 |
| 3.5 | Ideální vzhled těla | 48 |
| 3.6 | Pozitivita/negativita vlastního body image | 52 |
| 3.7 | Školní prospěch..... | 54 |
| 3.8 | Sebeúcta | 56 |
| 3.9 | Doplňkové výpočty korelací | 58 |
| 3.9.1 | Body Mass Index v dalších souvislostech | 58 |
| 3.9.2 | Sportovní aktivita v dalších souvislostech..... | 60 |
| 3.9.3 | Body image v dalších souvislostech | 62 |
| 4 | DISKUZE | 65 |
| | ZÁVĚR | 70 |
| | SOUHRN..... | 73 |
| | SUMMARY..... | 73 |
| | REFERENČNÍ SEZNAM | 74 |
| | SEZNAM..... | 80 |
| | Seznam zkratk | 80 |
| | Seznam obrázků..... | 81 |
| | Seznam tabulek..... | 81 |
| | Seznam grafů | 84 |
| | SEZNAM PŘÍLOH..... | 86 |

| | |
|---------------|---|
| PŘÍLOHY | 2 |
| Dotazník..... | 2 |

ÚVOD

Lidé posuzují sebe sama na základě různých kritérií, která mohou odrážet sociální adaptaci, zdraví, úspěch, atraktivitu apod. Posuzování vlastního těla patří v západní kultuře k běžným sebehodnotícím činnostem. Měřítka na tělesné vzezření, atraktivitu a další aspekty lidského těla jsou součástí sociokulturních norem a výzkumy ukazují, že jsou reprodukována záměrně i bezděčně. Typickými příklady plánovité prezentace ideálního vzezření jsou lidé objevující se v různých marketingových kampaních. Tradičně byla v souvislosti s tímto jevem zkoumána prezentace sociokulturního ideálu ženské krásy, v posledních letech se pozornost zaměřuje také na idealizovanou mužskou postavu. Kolektivní pojetí žádoucích tělesných atributů mohou rodiče bezděčně předávat svým potomkům prostřednictvím hraček, jako jsou módní panenky nebo figurky akčních hrdinů.

Lidé se rodí s různými dispozicemi a principiálně platí, že splňovat sociokulturní ideál krásy nebo výkonnosti bude pro řadu jedinců nedosažitelné. Nadměrné obavy související s vlastním tělem zakládají tzv. negativní body image, což je součást sebepojetí člověka, která může zvyšovat pravděpodobnost různých negativních jevů, jako např. poruch příjmu potravy, deprese nebo snížené sebeúcty. Odborníci z různých pomáhajících profesí se proto shodují, že je vhodné podporovat pozitivní body image jakožto prekurzor, prostředek nebo i výsledek celkového zdraví.

Sport a fyzická aktivita obecně patří mezi činnosti, které mohou přispívat k formování či udržení pozitivního body image. Současně se ale v odborné literatuře objevují zmínky o tom, jak jsou určité specifické sporty, požadavky kladené ve sportu obecně nebo okolnosti se sportem a fyzickou aktivitou související spojeny s negativním body image.

Poznatky ohledně charakteru vlivu sportovní aktivity na body image jsou tedy do určité míry nejednotné. Zvláště zajímaví jsou v tomto ohledu adolescenti, neboť dle četných poznatků z vývojové psychologie je zvýšený zájem o vlastní tělo normálním vývojovým jevem tohoto období.

Téma vlivu pohybové aktivity na rozvoj body image jsem zvolila proto, abych se pokusila prostřednictvím studia odborné literatury zjistit, jaká jsou specifika formování body image u sportujících a nespportujících adolescentů. Zajímat mě budou také rozdíly mezi dívkami a chlapci. Zjištěné údaje mohou být v použitelné v praxi v rámci preventivních

i intervenčních (např. poradenských) aktivit. Jelikož body image je tématem mezioborovým, uvažovat lze zdravotnický, pedagogický, psychologický nebo i jiný kontext, kde by mohly být zjištěné údaje uplatněny.

V teoretické části nejprve prezentuji obecné poznatky o body image, abych se následně zaměřila na body image v adolescentním věku a body image v souvislosti s fyzickou aktivitou či sportem. Praktická část sestává z vlastního výzkumu, který jsem realizovala s českými adolescenty, žáky ze sportovních a běžných tříd. Jedná se o kvantitativní výzkum, jehož závěry interpretuji a náležitě diskutuji, tj. zohledňuji metodologické nedostatky a navrhuji, jak by mohl výzkum pokračovat.

CÍLE PRÁCE

Diplomová práce se zabývá body image a vybranými souvisejícími osobnostními charakteristikami adolescentů, konkrétně pak žáků sportovních a běžných devátých tříd ze dvou základních škol v Havlíčkově Brodě a ve Znojmě.

Hlavním cílem práce je zjistit, zda jsou vybrané aspekty body image dospívajících žáků sportovních a běžných tříd podobné, nebo se mezi nimi vyskytují výraznější rozdíly. Mezi tyto vybrané aspekty body image patří především porovnání skutečné tělesné hmotnosti a subjektivní (myšlené) tělesné hmotnosti, porovnání aktuálního hodnocení vlastního těla se subjektivním pojetím tělesného ideálu, spokojenost s vlastním tělem a důležitost, jakou adolescenti vzhledu přisuzují.

Hlavní cíl práce byl rozpracován do cílů dílčích.

Dílčí cíl 1: Vyhledat v odborné literatuře informace o body image obecně, body image u adolescentů a body image u sportujících adolescentů.

Dílčí cíl 2: V teoretické části zjistit, zda a popřípadě čím jsou způsobeny rozdíly v body image u různých skupin adolescentů – sportujících, nesportujících nebo jinak definovaných skupin.

Dílčí cíl 3: Zjistit, jaké jsou mezi adolescentními chlapci a dívkami rozdíly a podobnosti ve vybraných aspektech body image.

Dílčí cíl 4: Zjistit, jaké aspekty zdravého životního stylu adolescenti vykazují a jaké jsou mezi nimi v tomto ohledu podobnosti a rozdíly.

Dílčí cíl 5: Zjistit, jaký typ postavy adolescenti preferují u mužů a u žen.

1 TEORETICKÉ POZNATKY

Termín *body image* je v české odborné literatuře překládán nejednotně, setkat se lze s termíny tělové schéma nebo tělesné schéma, s termínem představa vlastního těla aj. Nezanedbatelné množství autorů ponechává termín v původním anglosaském znění, což bude preferováno zde a níže zdůvodněno.

1.1 Základní vymezení konceptu *body image*

Americká psychologická asociace, respektive Vandenberg a kol. (2015) definuje *body image* jako mentální obraz (reprezentaci), který si lidé vytvářejí o vlastním těle jako celku, přičemž tento obraz zahrnuje fyzické charakteristiky a postoje vůči těmto charakteristikám. Vandenberg a kol. (2015) užívá pro fyzické charakteristiky obsažené v *body image* termín tělesný vjem či schéma (*body percept* či *body schema*) a pro postoje tělesný koncept (*body concept*). Jako synonymum pro *body image* je tamtéž uveden termín tělesná identita (*body identity*).

Ukazuje se tedy, že překládat termín *body image* jako tělesné či tělové schéma je zjednodušením, neboť takto přeložený termín z konceptuálního hlediska zahrnuje pouze kognice a nikoli postoje, tedy i hodnocení, emoce nebo jiné proměnné. Z pohledu struktury osobnosti je možné *body image* chápat jako součást nadřazeného konceptu sebepojetí. Blatný a kol. (2010, s. 107) definuje sebepojetí (*self-concept*) jako „*souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová.*“ Termín jáský systém nebo sebesystém (*self-system*) má význam srovnatelný se sebepojetím, případně je užíván ve významu nadřazeném, kdy je sebepojetí chápáno především jako kognitivní konstrukt (Výrost, Slaměník a kol., 2008). Skutečnost, že jsou pro označení téhož jevu užívány různé termíny, je odrazem různých teoretických koncepcí. Z výše uvedeného je ale zřejmé, že jednotlivé pojmy nelze vždy chápat jako synonyma.

Podle Johna, Robinse, Pervina a kol. (2008) je sebepojetí výsledkem procesu sebeuvědomění a celková struktura sebepojetí je poměrně komplikovaná – lidé mohou reflektovat vlastní osobnostní rysy, hodnoty a schopnosti (např. „Jsem vznětlivý člověk“), ostatní osoby (např. „Jsem manželem své ženy.“), sociální role a status (např. „Jsem populární vědec.“) nebo referenční sociální kategorie (např. „Jsem Čech.“). Interindividuální rozdíly jsou v různých dimenzích sebepojetí různě akcentované, za

účelem měření jednotlivých prvků sebepojetí byly vyvinuty různé standardizované nástroje a odpovídají jim i různé teorie.

Tzv. jáské reprezentace se ale mohou lišit i v jiných kvalitách, než jaké byly uvedeny v předchozím odstavci. Blatný a kol. (2010) dokládá důležitost časové dimenze sebesystému, do níž patří různá možná Já, jako např. ideální Já, vysněné Já, požadované Já, nežádoucí nebo negativní Já.

Se sebepojetím se tedy evidentně pojí také konativní (motivační) prvek, který může souviset s cíli, hodnocením rozdílů mezi aktuálním a žádoucím stavem, porovnáváním se sociokulturní normou apod. McLeanová, Syed a kol. (2015) proto zdůrazňují roli fyzického vzezření v celkové psychologické adaptaci lidí, respektive v duševním zdraví. V tomto smyslu se velké výzkumné pozornosti dostalo především vztahům mezi body image, sebehodnocením a poruchami příjmu potravy. Adaptivní či žádoucí je být nositelem tzv. pozitivního body image, které Americká národní asociace pro poruchy příjmu potravy (NEDA) vymezuje jako přesnou percepci a ocenění vlastního těla, včetně pocitů hrdosti a spokojenosti s vlastním tělem. Lidé s pozitivním body image chápou, že tělesný vzhled není určujícím faktorem hodnoty dané osoby jako člověka, a nevěnují přemíru času obavám ze správného stravování a tělesné hmotnosti. Podpora pozitivního body image je součástí osvěty i jiných druhů preventivních aktivit (viz např. Bray a kol., 2018). Mít pozitivní body image ovšem neznamená, že se jeho nositel zdravě nestravuje, nesportuje apod.

1.1.1 Stručný pohled do historie zkoumání body image

Na přelomu 19. a 20. století se tematikou body image zabývali především neurologové, kteří usilovali o vysvětlení fantomových bolestí. Bio-psycho-sociální přístup k problematice body image prosadili v průběhu 20. století S. Fisher a S. Cleveland (Cash, Smolaková a kol., 2011). Výzkumníci se zprvu soustředili prakticky jen na patologii spojenou s body image (Danielsová, Gillenová, Markeyová a kol., 2018). Obecně

jde

o jakékoliv vrozené či získané stavy, které pozměňují fyzický vzhled.

V druhé polovině minulého století byl F. Shontz odborníkem, který neurologický a psychodynamický přístup k body image obohatil o poznatky z jiných oblastí, např. z Gestalt psychologie nebo kognitivní psychologie. Přínosem bylo i zkoumání zdravých

jedinců. V 90. letech a na přelomu tisíciletí se již objevilo mnoho různých poznatků a zřejmě nejvýznamnějším milníkem je vznik odborného časopisu věnovaný body image, který vychází od roku 2004 – *Body Image: An International Journal of Research* (Cash, Smolaková a kol., 2011).

Z hlediska teoretického měly nebo mají na současný odborný diskurz o body image vliv antropologie, kognitivně-behaviorální přístup, evoluční přístup, genetika, neurovědy, pozitivní psychologie, teorie sociální srovnání, sociokulturní teorie a další (Cash a kol., 2012). Někteří autoři, jako např. Danielsová, Gillenová, Markeyová a kol. (2018), zmiňují relativní vyčlenění či osamostatnění určitých směrů v rámci výzkumu body image (příkladem je problematika pozitivního body image).

V současné době mají zdravotníci a další zainteresované osoby k dispozici široké spektrum standardizovaných i nestandardizovaných diagnostických nástrojů, které je možné za účelem posouzení body image použít. Využít lze i obecné nástroje, které slouží k posouzení proměnných, které s body image mohou teoreticky souviset. Jde např. o impulzivitu, životní spokojenost nebo osobnostní rysy (viz např. Hřebíčková, 2011; Dolejš a Orel, 2017; Dolejš a Skopal, 2018). Využitelné jsou např. i projektivní metody (Lečbych, 2016). Příkladem specifického nástroje je škála Body Image Scale (viz např. Cash, Smolaková a kol., 2011). Jsou k dispozici poměrně bohaté zkušenosti s terapií

i prevencí negativního body image, uplatňován je multioborový přístup (viz např. Ziserová a kol., 2018).

Pestrost a variabilita v diagnostice body image ale není vždy přínosná. Při použití většího množství různých metod se např. zkoumaní lidé o sobě mohou dozvědět řadu různorodých, ale obtížně integrovatelných informací. Metodologická nejednotnost navíc může být bariérou porovnatelnosti jednotlivých studií nebo může komplikovat hodnocení jejich vypovídající hodnoty.

1.1.2 Hlavní teorie body image

V odborné literatuře o body image je aplikována celá řada teoretických přístupů, od striktně empirických po přístupy na pomezí vědy a umění, jako jsou např. některé odnože psychoanalýzy. McLeanová, Syed a kol. (2015) považují za nosné přístupy teorii sociálního srovnávání, teorii diskrepancí v sebepojetí, trojčlenný model a teorii

objektifikace, respektive sebeobjektifikace. Tyto teorie budou níže popsány, širší a podrobnější přehled teoretických přístupů k body image předkládají Cash, Smolaková a kol. (2011).

Teorie sociálního srovnávání, původně navržená L. Festingerem v polovině 20. století, vychází podle VandenBose a kol. (2015) z předpokladu, že lidé se v různých atributech srovnávají s ostatními a výsledky tohoto porovnávání mají dopad na sebepojetí a osobní pohodu (*well-being*). Součástí teorie sociálního srovnávání jsou tři druhy sociálního porovnávání:

1. Směrem nahoru – lidé se porovnávají s někým, kdo je v nějakém atributu považován za lepšího, pokročilejšího, vyspělejšího, atraktivnějšího apod.
2. Směrem dolů – opak porovnávání směrem nahoru.
3. Laterální – porovnávání s přibližně stejně hodnoceným člověkem nebo lidmi.

Aplikace na oblast body image je pochopitelná. McLeadová, Syed a kol. (2015) zdůrazňují atributy tzv. západní společnosti, kde jsou sociální porovnávání v oblasti tělesného zevnějšku běžná s tím, že těsnější vazby mezi výsledky tohoto porovnávání a spokojeností s vlastním tělem byly zjištěny u žen. Ve srovnání s muži se ženy také častěji věnují hovorům o tloušťce (tzv. *fat talk*), kdy se prohlašují za „tlusté“, přičemž okolí trvá na opaku.

Teorie diskrepancí v sebepojetí (*self-discrepancy theory*) byla podle Blatného a kol. (2010) formulována Higginsem v roce 1987 jako předpoklad, že různé druhy rozporů v sebepojetí mezi jednotlivými jáskými reprezentacemi vedou k různým druhům negativních emočních stavů. Mezi osobními standardy zaujímají důležité místo dvě oblasti, které Higgins označil jako ideální Já a požadované Já. Podle Sedláčkové (2009) koncepty ideálního a požadovaného Já nacházejí uplatnění také v pedagogickém kontextu, např. při snaze o rozvoj zdravého sebevědomí dětí a žáků. Blatný a kol. (2010) dále vysvětlují, že ideální Já zahrnuje atributy, které by člověk rád měl v ideálním případě. Požadované Já pak obsahuje ty atributy, o nichž se člověk domnívá, že by je měl mít (očekávání stran úkolů, povinností a odpovědností). Dojde-li k nesouladu mezi ideálním a požadovaným Já, pak podle Higginse u daného člověka chybí pozitivní závěry o sobě, objevuje se nespokojenost, stavy agitovanosti, napětí až deprese. Příkladem aplikace teorie diskrepancí v sebepojetí na oblast body image je příspěvek

Solomon-Krakusové a kol. (2017). Autoři se zaměřili na to, zda diskrepance v body image u mladých adolescentů budou korelovat se symptomy deprese. Ukázalo, že u zástupců obou pohlaví byly příznaky deprese častější, když vnímaná aktuální tělesná velikost byla větší než ideální Já, respektive ideální tělesná velikost. Také platilo, že čím větší diskrepance mezi aktuálním a ideálním tvarem těla, tím častěji se depresivní příznaky objevovaly.

Trojčlenný model (*tripartite theory*) autorského týmu kolem Thompsona je podle McLeanové, Syeda a kol. (2015) dobře aplikovatelný z širšího sociokulturního hlediska, čímž se odlišuje od teorií, které např. zdůrazňují vliv západní kultury na body image žen („štíhlé“) a mužů („svalnatí“). V trojčlenném modelu jsou to média, rodiče a vrstevníci, kdo představují primární sociokulturní zdroje nespokojenosti s vlastním tělem. Výsledný psychologický vliv těchto tří zdrojů je modifikován zevnitřněným kulturním ideálem krásy a porovnáváním se se svým okolím. Trojčlenný model byl empiricky potvrzen na různých skupinách i v různých modifikacích. Např. Papp a kol. (2013) ověřoval platnost trojčlenného modelu na vzorku maďarských dospívajících ve věku 10 až 16 let. Ačkoli byla platnost modelu potvrzena, výsledky poukazují na určité genderové rozdíly, např. vztahy navržené v modelu byly těsnější u dívek.

Jak naznačuje název, dle teorie objektifikace jsou lidé objektifikováni či zpředmětněni na vlastní těla. Konkrétně jsou podle McLeanové, Syeda a kol. (2015) ženy sociokulturně prezentovány jako objekty mužského potěšení. S tímto negativním jevem se mohou lidé setkávat v partnerských vztazích, v běžném interpersonálním kontaktu (např. v zaměstnání) a např. v masových médiích. Typický bývá důraz na atributy sexuální atraktivity, což je hypotetickou příčinou toho, že ženy se v západní kultuře na tyto atributy následně nadměrně soustředí. Důsledkem sebeobjektifikace je pak např. to, že ženy a dívky přikládají nadměrnou důležitost pozorovatelným charakteristikám sebe sama a upozadují jiné charakteristiky, které se např. týkají kompetencí (viz např. Goldberg, 2016). Jako příklady negativních důsledků sebeobjektifikace lze uvést poruchy příjmu potravy, nízkou osobní pohodu nebo školní výkonnost (McLeanová, Syed a kol., 2015). Příkladem využití teorie sebeobjektifikace je výzkum Fardoulyové a kol. (2017), která se zaměřila na souvislost mezi užíváním Instagramu a sebeobjektifikací u adolescentních dívek. Důležitý je samozřejmě vizuální obsah, který adolescentky vnímaly. Jednalo-li se

o prohlížení tzv. fitness motivačních fotografií, uživatelky byly vystaveny relativně většímu riziku obav o vzhled vlastního těla, tj. negativnímu body image.

1.1.3 Determinanty body image

Jako determinanty body image lze označit proměnné, které ve větší či menší míře určují body image u konkrétního člověka. Zatímco výše uvedené teorie představují ucelené koncepce formování body image, v odborné literatuře lze nalézt poznatky o vlivu dílčích proměnných. Cash, Smolaková a kol. (2011) v této souvislosti hovoří o pohlaví (respektive o genderu), obezitě, maskulinitě, sportovní aktivitě nebo např. etnicitě.

Určité mezipohlavní rozdíly v body image byly již několikrát zmíněny. Celkově se zdá, že v oblasti body image západní kultura znevýhodňuje ženy. Cash a kol. (2012) mapují nedávnou historii mezipohlavních rozdílů ve spokojenosti s vlastním tělem. Autoři citují např. meta-analýzu, podle níž před 70. lety minulého století neexistoval významný rozdíl mezi muži a ženami, avšak tento se začal objevovat v letech 80., aby se v 90. letech ještě navýšil s tím, že ženy byly a jsou ve srovnání s muži s vlastními těly méně spokojené.

Jak poukazují McLeanová, Syed a kol. (2015), sociokulturní tlak na ženy a dívky se objevuje dokonce již ve velmi raném věku. Příkladem mohou být panenky s vysokými podpatky určené pro kojence již od narození. Obsahovou analýzou produktové nabídky e-shopů bylo zjištěno, že nabídka pro dívky ve věku 8 až 14 let obsahovala vysoký podíl sexualizovaného oblečení, tj. oblečení zdůrazňujícího štíhlost a sexuálně přitažlivé tvary dané ideálem euroamerické kultury (viz např. Gunter, 2014). Hračky pro chlapce se podle McLeanové, Syeda a kol. (2015) začaly orientovat na vyobrazení muskulatury mezi 60. a 90. lety minulého století. Také mezi adolescentními chlapci je ovšem nespokojenost s vlastním tělem rozšířená, mezi negativní důsledky patří snížená sebeúcta, deprese a nadměrné užívání potravinových doplňků nebo zakázaných látek, jako jsou syntetické anabolické steroidy.

Poměrně očekávatelně se negativní postoj k vlastnímu tělu projevuje u osob s nadváhou či obezitou a vědci si proto podle Cashe, Smolakové a kol. (2011) položili otázku, zda relativně negativnější body image u adolescentů povede k větší motivaci k zdraví prospěšnému chování, jako např. sportovní aktivitě nebo úpravě jídelníčku. Na základě analýz v rámci longitudinálního projektu EAT bylo konstatováno, že nižší spokojenost

s vlastním tělem (negativní body image) může vést k horší péči o sebe sama, což podporuje závěry, že pozitivní body image je zřejmě důležitý pro všechny skupiny.

Prezentace mužů v masových médiích není jednotná a rozhodně nelze např. tvrdit, že všichni marketingově prezentovaní muži mají vyvinutou muskulaturu. Dokonce ani mediálně známí sportovci – také s ohledem na povahu různých sportů – nevykazují ve všech případech nadměrný svalový rozvoj. Cash a kol. (2012) vysvětlují, že sociokulturně jsou stanoveny typicky mužské a typicky ženské sporty. Sportovci v „genderově přiměřených sportech“ (např. silové sporty pro muže, sporty s uměleckými prvky pro ženy), jejichž těla odpovídají kulturním ideálům, obvykle vykazují pozitivní body image. Zároveň ovšem existují sporty, v jejichž rámci je prezentován určitý tělesný ideál, který je odchylný od obecnějšího ideálu sociokulturního. Určité okolnosti ve sportu, jako nevhodný trénink, závislost na tréninku nebo přísné váhové kategorie, představují riziko pro fyzické zdraví a body image.

1.1.4 Sebeuposouzení a diagnostika body image

Při formování body image může jedinec vycházet ze subjektivních názorů a percepce. Zdrojem body image mohou být také antropometrické údaje. Nejvýznamnějším ukazatelem je podle Kaspera (2015) relativní tělesná hmotnost (*body mass index – BMI*), tj. tělesná hmotnost vztažená k tělesné výšce. Tento tzv. Queteletův index se vypočítá vydělením tělesné hmotnosti v kilogramech druhou mocninou tělesné výšky v metrech. Podle Kaspera (2015) se jedná o ukazatel, který má rozhodující význam při posuzování nadváhy a obezity, protože jeho hodnota nejlépe odpovídá množství tělesného tuku zjištěného přímým měřením.

Cash a kol. (2012) ale upozorňují, že při odhadu množství tělesného tuku z BMI se vychází z předpokladu, že daná osoba má průměrný podíl svalové a tukové hmoty. Liší-li se člověk od tohoto průměru (např. kulturista disponující nadprůměrným množstvím svalové hmoty), bude posouzen nepřesně. Nepřesnosti při výpočtu vyplývají ale také např. z rozdílů mezi jednotlivými etniky (např. Číňané mají relativně větší podíl viscerálního tuku) a sociokulturně definovanými společnostmi (např. v USA je „normální“ BMI v reálném pásmu nadváhy, což je dáno mimo jiné typem stravy).

Tabulka 1 Klasifikace hmotnosti dospělých osob v závislosti na hodnotě BMI (Kasper (2015, s. 246))

| Kategorie | BMI = kg/(m výšky) ² | Riziko průvodních chorob |
|--------------------|---------------------------------|--------------------------|
| podváha | méně než 18,5 | nízké |
| normální hmotnost | 18,5 – 24,9 | průměrné |
| nadváha | cca 25 | mírně zvýšené |
| preobezita | 25 – 29,9 | zvýšené |
| obezita stupně I | 30 – 34,9 | vysoké |
| obezita stupně II | 35 – 39,9 | velmi vysoké |
| obezita stupně III | více než 40 | velmi vysoké |

Mezi mediálně exponované antropometrické ukazatele, zejména pokud jde o ideál krásy, patří poměr obvodu pasu a boků (viz McRaney, 2014). Poměr obvodu pasu a boků (*waist-hip ratio* nebo *waist-to-hip ratio* – *WHR*) je podle Cash, Smolakové a kol. (2011) evolučně zakořeněným ukazatelem tělesné atraktivity. Ani tento ukazatel ovšem nelze považovat za mezikulturně daný (viz např. Koscinski, 2013). Cash, Smolaková a kol. (2011) upozorňují, že zatímco nízká hodnota *WHR* je spojována s atraktivitou, zdravím a plodností ve skupinách s vysokým socioekonomickým statutem (dále jen SES), mezi lidmi s nízkým SES je naproti tomu pozitivně hodnocen vysoký skóre *WHR*. Vnímání *WHR* je dále ovlivněno také např. tím, zda je posuzující osoba sytá, popřípadě hladová. V podmínkách, kdy byli posuzovatelé hladoví, byly preferovány vyšší skóre BMI i *WHR*.

Kromě BMI a *WHR* existuje celá řada dalších antropometrických ukazatelů (viz Cash a kol., 2012). Celkově je ale patrné, že hodnoty těchto ukazatelů nemohou odrážet univerzální krásu nebo atraktivitu, neboť tyto jsou značně sociokulturně i situačně podmíněné. V tom se skrývá určité riziko pro nedostatečně informované osoby, které by vodítka k interpretaci antropometrických ukazatelů chápaly jako danost.

V rámci odborné diagnostiky body image lze sledovat řadu proměnných. Cash, Smolaková a kol. (2011) vysvětlují, že badatelé se mohou respondentů dotazovat na to, jak hodnotí své tělo jako celek, ale třeba i jednotlivé části – obličej, tělesnou hmotnost atp. Diferencovat lze také rysově a situační přístupy (viz např. Fisher, 2014). Většina odborného diskurzu zahrnuje rysový přístup, tj. obecné dispozice lidí myslet, cítit nebo

jednat ve vztahu k body image. Relevantní jsou ale také stavové výzkumy a zohlednění situačního kontextu – viz např. výše uvedená situace ne/nasycenosti a její dopad na preferovaný BMI a WHR. Z uvedeného je také evidentní, že mohou existovat významné rozdíly mezi objektivně naměřenými hodnotami antropometrických ukazatelů a jejich subjektivním odhadem (Cash, Smolaková a kol., 2011).

1.2 Ontogeneze v adolescenci a vývoj body image

Českým synonymem pro období adolescence je dospívání. Existují různé periodizace adolescence, tedy její ohraničení od mladšího školního věku a mladé dospělosti není konsenzuální. Podle Vágnerové (2012) adolescence zahrnuje období mezi 10 a 20 lety věku, přičemž toto období je možné rozdělit na dvě fáze:

1. Raná adolescence (pubescence) – je lokalizována mezi 11. a 15. rok, přičemž v úvahu přichází určitá individuální variabilita. Nejnápadněji se tato fáze projevuje v oblasti tělesné, spojené s pohlavním dozráváním.
2. Pozdní adolescence – zahrnuje cca období od 15 do cca 20 let. Jde o období komplexnější psychosociální proměny.

Jiné periodizace dělí adolescenci na časnou, střední a pozdní (viz např. Sobotková a kol., 2014). Orientační charakter časového vymezení je dán např. tím, že nástup zrání bývá

u dívek časnější a přijetí role dospělého v pozdní adolescenci souvisí např. s ukončením profesní přípravy (např. velké rozdíly u vysokoškolských studentů a učňů) či utvořením identity (Blatný a kol., 2016).

1.2.1 Somatický vývoj v adolescenci

Jak vysvětluje Thorová (2015), v době pubertálního růstu (tzv. spurtu) dospívající vyrostou o 20 % své celkové výšky, což je doprovázeno zhoršením motorické koordinace a snadnou unavitelností, byť se díky rozvoji svalů zvyšuje silová výkonnost. Mezi chlapci a dívkami existují četné rozdíly – např. u dívek růst končí přibližně v 15 letech, u chlapců pak v 17-18 letech.

S pubertálním spurtem se pojí pohlavní dozrávání. Kromě jednoznačných rozdílů mezi chlapci a dívkami Shaffer a Kippová (2014) věnují pozornost individuálním rozdílům

ve fyzickém i pohlavním dozrávání – např. někteří chlapci dosahují své „dospělé“ tělesné výšky již ve 13 letech. Opomíjeny by neměly být ani sociokulturní rozdíly dané mimo jiné kvalitou výživy – děti žijící ve vyspělých zemích mívají kvalitní výživu, která jim umožní dosáhnout genetického potenciálu, popř. snižuje pravděpodobnost nemocí spojených s vývojovými retardacemi nebo jinými odchylkami.

Velký význam mají v průběhu adolescence hormonální změny, především pak v pubescenci. Příkladem hormonálních vlivů je relativně větší náchylnost adolescentů vůči stresu a následně také závažným psychickým onemocněním. V důsledku stresu je vylučován hormon kortizol, jehož chronická sekrece poškozuje neurony (Steinberg, Vandellová a Bornstein, 2011). Zaobírání se vlastním zevnějškem, nespokojenost a s tím související negativní hodnocení mohou představovat zdroj stresu.

Fyzický vzhled a body image mají v době adolescence vliv na vývoj identity a jsou nedílnou součástí prezentace osobnosti. Typický adolescent věnuje svému vzhledu zvýšenou pozornost a musí přijmout změnu vlastní podoby vyvolanou pohlavním dozrávání a manifestací sekundárních pohlavních znaků (Thorová, 2015). Steinberg, Vandellová a Bornstein (2011) vysvětlují, že existují tři základní mechanismy vlivu vnitřních biologických změn na chování v adolescenci:

1. Jednak tyto vnitřní změny mohou mít relativně přímý dopad na chování - např. zintenzivnění sexuálního pudu.
2. Biologické změny se projeví na celkové tělesné vizáži, což vede k určitým pocitům o sobě s následným dopadem na chování.
3. Biologické změny se projeví na celkové tělesné vizáži, která vyvolává určité odezvy okolí a tyto zpětně ovlivní chování dospívajícího.

Je zřejmé, že tentýž podnět (např. tatáž reakce okolí na tělesné změny) nebude mít na různé adolescenty totožný vliv. Důležitou roli podle Cashe a kol. (2012) má počátek pubertálního spurtu. Dívky s časným nástupem spurtu vykazují relativně vyšší míru nespokojenosti s vlastním vzhledem a negativnější body image. U chlapců je normativní opačný jev – časně dozrávání se v jejich případě pojí s pozitivnějším body image a větší popularitou v kolektivu vrstevníků. Existuje také studie, podle níž brzké pohlavní a fyzické dozrávání u chlapců snižuje riziko různých adaptačních problémů, jakož i

riziko nízké sebeúcty. Uvedená empirická zjištění ilustrují provázanost biologického a psychosociálního vývoje.

1.2.2 Psychosociální vývoj v adolescenci

Psychosociální vývoj v adolescenci bývá obvykle popisován v souvislosti s utvářením identity. McLeanová, Syed a kol. (2015) považují Marciov model stavů identity za dominantní teorii ve výzkumu adolescence. Marcia model navrhl v roce 1966 a od té doby se podařilo nashromáždit množství empirických poznatků, které tento model potvrzují. Také tuzemští odborníci na adolescenci o Marciově modelu namnoze referují. Podle Blatného a kol. (2016) dospívající přijímají nové role, volí si dlouhodobé cíle a díky tomu získávají pocit smyslu života a osobního směřování. Marcia (1967 in Blatný a kol., 2016) postuloval čtyř stavy identity dle toho, zda je přítomna krize (hledání alternativ ve vztahu k životnímu smyslu) a závazek (přijetí určité možnosti za vlastní):

1. Difuze identity – zatím se nerozvinula krize, přijetí jakýchkoliv dostupných závazků.
2. Předčasně uzavřená identita – nekritické přijetí určitých závazků, neproběhla krize a osobní explorace, často jde o projev konformity.
3. Moratorium identity – období krize a hledání, dospívající dosud nepřijal konkrétní závazek.
4. Dosažení identity – přijetí po krizi, závazek k určitým hodnotám a cílům.

Obecně podle McLeanové, Syeda a kol. (2015) platí, že moratorium a dosažení identity jsou indikátory pozitivního vývoje, neboť dospívající spadající do těchto kategorií mají ve srovnání s adolescenty prožívajícími difuzi či předčasně uzavřenou identitu vyšší pravděpodobnost, že budou dobře řešit různé problémy, kontrolovat vlastní chování a ve vztahu k druhým jednat kooperativně. Podobné rozdíly byly zjištěny také v jiných ukazatelích – např. v oblasti sebeúcty, postkonvenčního morálního usuzování nebo typu attachmentu ve smyslu vazby k blízké osobě.

Vztahem mezi stavem identity a body image u adolescentů se zabývali Wängqvist a Frisén (2013). Autoři na švédském vzorku zjistili, že dívky s utvořeným závazkem ve srovnání s ostatními vykazovaly pozitivnější hodnocení svého těla, respektive se

pozitivněji vyjadřovaly o tom, jak jejich vzhled hodnotí ostatní. Podobný vztah byl zjištěn také u dospívajících chlapců.

Steinberg, Vandellová a Bornstein (2011) se věnují změnám v sebeúctě adolescentů bez ohledu na status identity. Některé studie naznačují pokles sebeúcty v průběhu adolescence, jiné uvádějí opak. Obecně ale platí, že změny v sebepercepci (pozitivní i negativní) jsou v průběhu pubescence výraznější než ve střední či pozdní adolescenci. Dle uvedených autorů dochází k nejvýraznějším fluktuacím v sebepojetí mezi 12. a 14. rokem věku, mladší dospívající jsou také obecně náchylnější k pocitům zahanbení. Vztahy mezi sebeúctou a body image byly u adolescentů podle Cashe a kol. (2012) prokázány v řadě studií. Např. ve výzkumu zahrnujícím 4746 dospívajících ve věku 11-18 let bylo zjištěno pozitivní korelace mezi sebeúctou a body image prakticky ve všech skupinách. Chlapci nicméně vykazovali obecně vyšší sebeúctu na jedné straně, ale nižší spokojenost s vlastním tělem na straně druhé.

Mezi sociální proměnné s dopadem na sebepojetí ve školním věku patří podle Shaffera a Kippové (2014) výchovné styly (pozitivní vliv mají především dlouhodobě věří, citliví a podporující rodiče), vrstevnické vlivy (vedle pozitivních vztahů jde ale také o soulad mezi rodiči a vrstevníky, např. zda adolescent získává obdobnou podporu z obou stran), kultura a etnicita (rozdíly jsou patrné např. mezi kolektivistickými a individualistickými kulturami).

Adolescenti mohou dle Thorové (2015) demonstrovat sounáležitost k nějaké skupině stylem oblékání. Nespokojenost s vlastním vzhledem je poměrně běžným jevem a dle uvedené autorky není překvapivé, že mentální anorexie se začíná nejobvykleji rozvíjet mezi 13. a 16. rokem. Chlapci čelí riziku bigarexie a svalové dysmorfie, kdy se dospívající cítí nedostatečně svalově vyvinutý a různými maladaptivními prostředky usiluje o kompenzaci.

1.2.3 Pozitivní a negativní body image v individuálním vývoji

Četné studie body image podle Cashe, Smolakové a kol. (2011) prokázaly, že významný podíl adolescentních dívek si přeje štíhlejší postavu. Jedna z reprezentativních studií uvádí nespokojenost 40-50 % preadolescentních dívek, přičemž v průběhu adolescence se prevalence nespokojenosti zvýšila na 70 %. Pouze 10 % dívek vypovědělo, že by rády přibraly na váze, byť jejich tělesná hmotnost byla pod

normou. Dle dostupných dat adolescentní dívky údajům o vlastní tělesné hmotnosti přikládají velkou důležitost a předpokládají, že změna by znamenala šťastnější život, lepší zdraví a vyšší míru atraktivity.

Levesque a kol. (2011) uvádí široké rozpětí prevalence nespokojenosti s vlastním tělem u adolescentních chlapců – 10 až 75 %. Vyšší hodnoty lze očekávat s rostoucí prevalencí obezity, která v některých státech nabývá závažnosti epidemie. Obezita dětí a dospívajících je významným tématem také v ČR. Marinov a kol. (2012) varují před podceňováním epidemiologických údajů o dětské obezitě (5 až 10 %), které se mohou v kontrastu s daty o dospělých (50 % bojuje s nadváhou a 20 % je obézních) jevit jako podružný problém. U dětí nelze použít běžné kategorie BMI, neboť v průběhu dětství se poměr výšky a hmotnost vývojově mění. V 95-99 % případů se jedná o běžnou obezitu na polygenním podkladě, zbylá procenta jsou podmíněna jinými závažnými onemocněními.

Šmídová a kol. (2018) využili data o více než třech tisících českých adolescentech z roku 2010. Bylo zjištěno, že redukovat vlastní hmotnost chtěly především dívky, jejichž BMI spadal do kategorie normy. Ve srovnání s adolescentními chlapci dívky kritičtěji hodnotily vlastní břicho, boky, hýždě a stehna, jakož i celkovou tělesnou hmotnost

a postavu. Kritika ze strany okolí byla pro zástupce obou pohlaví podnětem, který je mohl přimět ke snahám o redukci hmotnosti.

Snahy dospívajících o návrat k normální tělesné hmotnosti, jejichž základem je sebezapření a různé externí snahy o kontrolu příjmu jídla (např. namísto vnitřního rozhodnutí odsune jídlo z dosahu), podle Levesqueho a kol. (2011) v důsledku často vedou k nárůstu množství přijatého jídla, epizodickému přejídání a celkovému nárůstu tělesné hmotnosti. Specializované intervenční programy zaměřené na zlepšení zdraví obézních adolescentů by měly přeměřovat jejich energii od nerealistických ideálů k pozitivnímu hodnocení vlastního těla a dlouhodobým změnám životního stylu.

Podobně se vyjadřují také Holubčíková a kol. (2015), kteří zkoumali souvislost mezi negativním body image a agresivním chováním ve formě šikany. Autoři využili velký soubor slovenských adolescentů a potvrdili, že dospívající s negativním body image

v důsledku nadváhy nebo obezity byli významně často pasivními nebo reaktivními obětmi šikany.

Voelkerová, Reelová a Greenleafová (2015) popisují podkladový psychologický mechanismus, prostřednictvím kterého negativní body image spoluzapříčiňuje obezitu, respektive obezitu může udržovat. Je-li dospívající nespokojen s vlastním tělem (tj. vykazuje negativní body image), objevuje se u něj nízká sebeúcta a negativní emoce. Ačkoli nejde o lineární a jednoduchý vztah, jídlo může být prostředkem redukce těchto negativních emocí.

Negativní body image je možné podle Levesqueho a kol. (2011) využít jako prediktor dalších poruch příjmu potravy, ale současně je třeba brát v potaz také biologické proměnné (např. tělesnou hmotnost a fázi dospívání – nejen chronologickou, ale i reálnou-biologickou) nebo sociokulturní vlivy (např. chování rodičů a vrstevníků). Někteří autoři navrhuji, aby rodiče svým dětem omezovali dostupnost určitých médií, popř. aby se konzumace mediálních obsahů účastnili a tím ovlivňovali formování body image.

Takové výchovné praktiky mohou být relativně snadné, pokud jde např. o sledování televizních pořadů nebo filmů, komplikovanější situace ale může nastat v oblasti internetových sociálních sítí. Součástí interakcí na sociálních sítích může být intimita a zde je otevřený rodičovský dohled problematický. O normálnosti nárůstu intimity v přátelských vztazích střední adolescence píše např. Vágnerová (2012). Příkladem studie zaměřené na negativní vliv užívání sociálních sítí (v tomto případě Facebooku) je prospektivní výzkum Tiggemannové a Slaterové (2017).

V zahraničí vyvinuli různé typy intervencí a programů k navození pozitivního body image. Danielsová, Gillenová, Markeyová (2018) uvádějí, že primární organizovanou volnočasovou aktivitou, jíž se adolescenti věnují, je sport. Přestože existuje řada empirických zjištění, která potvrzují rizikovost sportovců s ohledem na negativní body image a přidružené problémy, intervenčních a preventivních programů je v oblasti sportu poměrně málo.

1.3 Pohybová aktivita v adolescenci

Určité druhy lidské činnosti, jako např. sport nebo hra, je obtížné definovat. Podle Kunze (2018) je konsenzuální definicí sportu vymezení z roku 2003, které navrhla Pracovní skupina OSN pro sport, rozvoj a mír (ISTSU). Podle této definice „*sport představuje všechny formy fyzické aktivity, které přispívají k tělesné zdatnosti, duševní pohodě*

a společenské interakci“ (ISTSU in Kunz, 2018, s. 18). VandenBos a kol. (2015) chápe sport jako fyzické soupeření mezi jedinci nebo týmy, které se řídí určitými pravidly, je kontrolováno přímo nezúčastněnými (nesoutěžícími) osobami a může mít pouze jednoho vítěze.

Neuls a Frömel (2016) předkládají dlouhý výčet studií pohybové aktivity mládeže. Autoři z těchto výzkumů vyvozují mimo jiné, že:

- Chlapci bývají pohybově aktivnější než dívky, rozdíl bývá sledován zejména v intenzivní pohybové aktivitě.
- S věkem klesá úroveň pohybové aktivity u obou pohlaví, avšak období největšího poklesu není jasné. Nejčastěji se hovoří o adolescenci.
- Úroveň pohybové aktivity ve volných dnech bývá nižší než ve dnech školních.
- Převažujícím druhem pohybové činnosti je chůze.
- Častější participace v organizované (např. sportovní kluby) pohybové aktivitě je prediktorem vyšší úrovně celkové pohybové aktivity. U chlapců je zapojení do organizovaných aktivit tohoto druhu častější.
- V úrovni a skladbě pohybové aktivity hrají významnou roli proměnné typu etnicita, fyzické prostředí a SES.

Z hlediska tzv. senzitivních období, tj. vývojových časových etap, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých dovedností, lze do období adolescence podle Periče a kol. (2012) lokalizovat např. vývoj koordinačních, rychlostních, silových nebo vytrvalostních schopností. Problém je, že podle Pastuchy a kol. (2014) přibližně 20-30 % dětí a mladistvých je méně tělesně zdatných, než je žádoucí. Vůbec nesportuje nebo pouze v rámci tělesné výchovy pouze 16 % dětí. Výchovné snahy o nápravu mohou narážet na

skutečnost, že v adolescenci je umenšen vliv rodinné výchovy a mládež více přejímá chování vrstevnických skupin (Jansa a kol., 2018).

Formální vzdělávání ve školách má význam v rozvoji různých sportovních odvětví, ale také v podpoře fyzické aktivity a zdravého životního stylu u dětí a mládeže. V průběhu historie došlo k propojení profesionálního sportu se sportem amatérským již na mládežnické úrovni (Slepička, Slepičková a Mudrák, 2018). Soudobý český vzdělávací systém již standardně obsahuje nabídku sportovních kroužků (jako např. pohybové hry, plavání, fotbal, gymnastiku nebo jógu) pro děti předškolního věku (Koťátková, 2014; Opravilová, 2016). Vyšší míru zaměření na sport lze očekávat ve školách se sportovním zaměřením, kam se očekává, že se hlásí děti, jimž je pohybová aktivita blízká a někteří již vykazují vysoký stupeň rozvoje pohybových dovedností a schopností (Flemer, Němec, Novotný a kol., 2014).

Vzdělávání ve školách se zaměřením na sport a tělesnou výchovu (dále jen sportovní školy) je upraveno zvláštními předpisy. Uvést lze vyhlášku č. 391/2013 Sb., která upravuje mimo jiné lékařské prohlídky nezbytné pro posouzení zdravotní způsobilosti. § 17 zákona č. 561/2004 Sb. v odst. 2 stanovuje, že k rozvoji dětí, žáků a studentů je možné realizovat rozšířenou výuku některých předmětů nebo jejich skupin. Třídám se sportovním zaměřením nebo žákům a studentům vykonávajícím sportovní přípravu lze odlišně upravit organizaci vzdělávání.

1.3.1 Tělesné a psychosociální benefity sportu v adolescenci

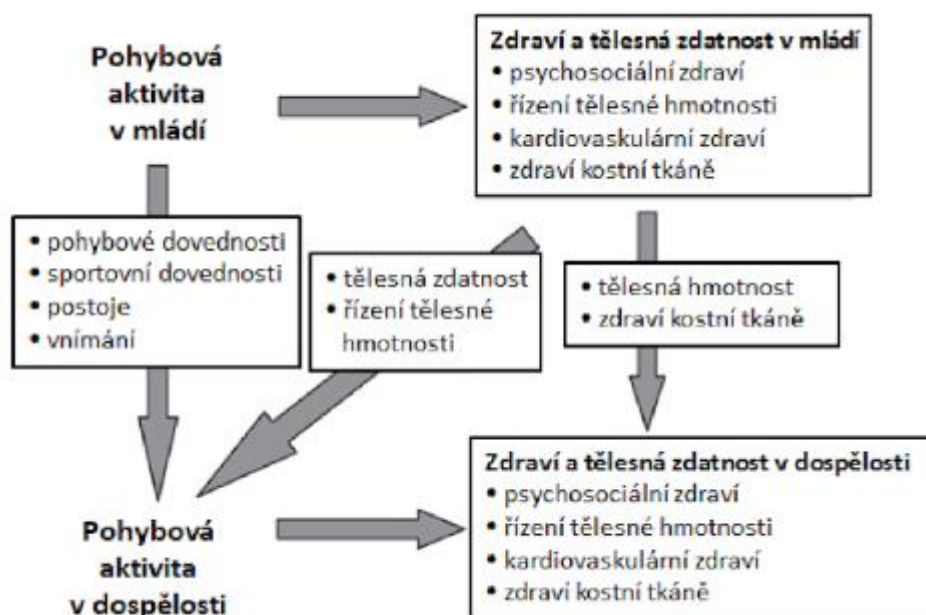
Fyzická aktivita je podle Steinberga, Vandellové a Bornsteina (2011) zásadní pro správný růst a zrání lidského organismu. Fyzická aktivita pozitivně ovlivňuje také mozek

a schopnost učení.

Neuls a Frömel (2016) předkládají přehled různých více či méně podložených závěrů o pozitivním vlivu pohybové aktivity na psychické zdraví adolescentů. Mohou být zjištěny např. negativní korelace s depresivními symptomy nebo úzkostí, pozitivní korelace s osobní pohodou, sebehodnocením, sebepojetím a pozitivním body image. Tělesná aktivita má podle některých studií také příznivý vliv na školní úspěšnost, což je v souladu s výše uvedenými poznatky o blahodárném vlivu sportu na učení a zrání mozku.

Levesque a kol. (2011) podávají zevrubný přehled čítající desítky studií prokazujících benefity fyzické aktivity v adolescenci. Autoři benefity dělí do několika skupin:

1. Emoční vývoj – zlepšení nálady, redukce osamocení, deprese, stresu, úzkosti a obecně psychických problémů.
2. Kognitivní vývoj – lepší školní prospěch, nižší četnost předčasného ukončení studia, vyšší šance na ukončení vysokoškolského studia, lepší výsledky ve standardizovaných testech, vyšší míra školní prezenze, vyšší motivace a studijní aspirace.
3. Fyzický vývoj – snížení BMI, zdravé stravovací návyky, lepší motorické dovednosti, lepší sebepercepce aj.
4. Psychologický vývoj – např. pozitivnější sebepojetí, vnímaná osobní účinnost (*self-efficacy*), osobní pohoda, sebeúcta a morální vývoj.
5. Sociální vývoj – zlepšení interpersonálních dovedností, emoční regulace a psychosociální vytrvalosti, kvalitnější vrstevnické vztahy i vztahy s rodiči, lepší zvládání stresu aj.
6. Jiné adaptační ukazatele – nižší míra delikvence, kriminality, užívání substancí aj.



Obrázek 1 Hypotetické vztahy mezi pohybovou aktivitou v mládí a zdravím v dětství, adolescenci a dospělosti (Fogelholm (2008) in Neuls a Frömel (2016, s. 25))

Dostupné je tedy velké množství studií, výše citované ovšem nebyly rozříděny dle aktuálnosti nebo kvality evidence. Schéma výše je ilustrací jednoho z modelů, které se pokoušejí četné proměnné uvést do kauzálních souvislostí. Aktuálněji Biddle a kol. (2018) shrnují desítky výzkumů realizovaných od roku 2011 s tím, že s poměrně vysokou mírou jistoty existuje pozitivní asociace mezi zvýšenou fyzickou aktivitou, respektive vyšší fyzickou zdatností a kognitivním zdravím či kognitivní výkonností. Částečně byl prokázán kauzální vliv fyzického cvičení na redukci deprese, nedostatečné důkazy jsou pak k dispozici o pozitivním vlivu sportu na sebeúctu adolescentů.

Souvislostmi mezi fyzickou aktivitou a body image se zabývali Bassett-Gunterová, McEwan a Kamarhieová (2017), kteří realizovali meta-analytickou studii. Studie byla zaměřena pouze na chlapce a muže. Celkově bylo zjištěno, že fyzická aktivita významně souvisí s pozitivním body image, avšak celkový vztah je moderován řadou dosud nedostatečně osvětlených proměnných. Některé aspekty body image však nemusejí být prostřednictvím intervencí zahrnujících fyzickou aktivitu dobře ovlivnitelné. Mezi mechanismy vlivu fyzické aktivity na body image patří např. objektivní a subjektivní změny ve fyzické zdatnosti a změny ve vnímané osobní účinnosti. Kauzální vztahy mezi uvedenými proměnnými vyžadují ještě další zkoumání, neboť jak uvádějí např. Babic a kol. (2014), není zcela zřejmé, zda a za jakých podmínek pozitivní body image u dospívajících představuje výsledek, mediátor nebo moderátor fyzické aktivity.

1.3.2 Rizika spojená se sportem v adolescenci

Tak jako prakticky kterákoliv jiná činnost má i sport určitá rizika. Dle řady studií, které citují Neuls a Frömel (2016), jde mimo jiné o zranění, metabolické, orgánové a jiné abnormality, infekční, alergická a zánětlivá onemocnění, srdeční příhody, osteoporózu, poruchy příjmu potravy nebo závislostní chování.

Problematice sportovních zranění u dospívajících se zevrubně věnují také Green, Smith a kol. (2018). Jen v USA se dle uvedených autorů každý rok léčí cca 2,6 milionu osob mladších 19 let se zraněními utrpěnými v souvislosti se sportem. Rizikové faktory je možné dělit na intrinsické a extrinsické. V prvním případě jde o individuální

fyziologické a psychosociální charakteristiky, ve druhém případě pak o rizika související s prostředním, daným sportem nebo sportovním odvětvím.

Určité sporty, jako např. gymnastika nebo balet, kladou výrazné požadavky na estetiku, respektive kulturně podmíněný ideál tělesné krásy. Není neobvyklé, že lidé praktikující obdobné sporty vykazují sníženou míru spokojenosti s vlastními těly, negativní body image. Někteří sportovci referují o snížené spokojenosti s vlastním tělem, pokud je jejich aktuální skladba těla funkční v daném sportovním odvětví, ale odchylná od všeobecné sociokulturní normy (Eklund, Tanenbaum a kol., 2014).

Ricciardelliiová a Yagerová (2016) srovnávají problematiku body image u sportujících adolescentů a obecné adolescentní populace. Některé jevy, jako např. čtenější zaobírání se vlastním vzhledem anebo poruchy příjmu potravy, se objevují u sportovců i obecné populace. Mezi obecné rizikové proměnné patří ženské pohlaví, vyšší BMI, vnímané sociokulturní tlaky (konformita apod.) a negativní body image matek (viz např. Coelhová, Soaresová a Ribeirová, 2010). Mezi jevy vázané specificky na sportovní prostředí je možné zařadit snahu o štíhlost za účelem zlepšení sportovní výkonnosti, tlak ze strany trenérů, požadavky dané nutností dodržet váhové kategorie nebo vystupování v odhalujících či přiléhavých sportovních úborech (Ricciardelliiová a Yagerová, 2016).

2 METODIKA PRÁCE

2.1 Vymezení hlavního cíle

Hlavní cíl výzkumné části práce koresponduje s hlavním cílem práce jako takové: Cílem je zjistit, zda jsou vybrané aspekty body image dospívajících žáků sportovních a běžných tříd podobné, nebo se mezi nimi vyskytují výraznější rozdíly.

2.2 Dílčí cíle, výzkumné předpoklady, výzkumné hypotézy

2.2.1 Dílčí cíle

Dílčí cíle výzkumné části práce pak korespondují s cíli 3-5 uvedenými pro celou práci:

Dílčí výzkumný cíl 1: Zjistit, jaké jsou mezi adolescentními chlapci a dívkami rozdíly a podobnosti ve vybraných aspektech body image.

Dílčí výzkumný cíl 2: Zjistit, jaké aspekty zdravého životního stylu adolescenti vykazují a jaké jsou mezi nimi v tomto ohledu podobnosti a rozdíly.

Dílčí výzkumný cíl 3: Zjistit, jaký typ postavy adolescenti preferují u mužů a u žen.

2.2.2 Výzkumné předpoklady

Výzkumné předpoklady (dále jen VP) vyplývají z poznatků prezentovaných a analyzovaných v teoretické části práce.

VP 1: U dospívajících žáků sportovních i běžných tříd se projeví rozdíl mezi skutečnou tělesnou hmotností a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností.

VP 2: Rozdíl mezi skutečnou a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností bude mezi žáky sportovních a běžných tříd různý.

VP 3: Rozdíl mezi skutečnou a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností bude různý mezi chlapci a dívkami.

Východiskem pro VP 1 je názor, že většina adolescentů se zvýšeně zaobírá svým tělem a většina adolescentů je vystavena určitým sociokulturním normám prosazujícím ideál tělesné krásy, a proto lze u většiny adolescentů předpokládat podcenění nebo přecenění své aktuální tělesné hmotnosti. Na tento předpoklad by mohl navazovat např. názor, že sportující adolescenti obvykle kontrolují vlastní tělesnou hmotnost, tudíž budou mít poměrně přesný odhad vlastní reálné tělesné hmotnosti, zatímco nesportující adolescenti se obecně váží méně často, a proto bude u nich odhad vlastní tělesné hmotnosti méně přesný (VP 2). VP 3 vychází z poznatků prezentovaných v teoretické části práce, podle kterých jsou dívky obecně méně spokojené s vlastními těly a historicky jsou vystaveny výraznějším sociokulturním tlakům směrem k udržení „správné“ tělesné hmotnosti. V této souvislosti je možné také uvést poznatky o tom, že adolescentní chlapci ve srovnání s dívkami častěji sportují. VP4-7 vycházejí z podobných předpokladů jako VP 1.

VP 4: U dospívajících žáků sportovních i běžných tříd se projeví rozdíl mezi aktuálním hodnocením vlastního těla a subjektivním pojetím tělesného ideálu.

VP 5: U dospívajících chlapců i dívek se projeví rozdíl mezi aktuálním hodnocením vlastního těla a subjektivním pojetím tělesného ideálu.

VP 6: Dospívající žáci sportovních i běžných tříd přisuzují vlastnímu vzhledu vysokou míru důležitosti.

VP 7: Dospívající chlapci i dívky přisuzují vlastnímu vzhledu vysokou míru důležitosti.

VP 8: Dospívající žáci sportovních tříd mají zdravější životní styl než žáci z běžných tříd.

VP 9: Dospívající žáci sportovních tříd preferují u mužů i žen ve srovnání s žáky z běžných tříd odlišnou postavu.

VP 8 vychází z předpokladu, že pravidelná fyzická aktivita, účast v organizované sportovní aktivitě apod. koreluje s dalšími aspekty tzv. zdravého životního stylu, jako je např. zdravé stravování. Východiskem pro formulaci VP 9 byl předpoklad, že ideální postava je u žáků ze sportovních tříd ovlivněna jejich sportovními aktivitami, a proto budou např. významně častěji než žáci z běžných tříd preferovat u mužů i žen sportovní postavu.

2.2.3 Výzkumné hypotézy

Výzkumné hypotézy byly formulovány v nulové a alternativní formě, neboť jak vyplývá z výše uvedených výzkumných předpokladů, v některých případech byly poznatky prezentované v teoretické části nejednoznačné nebo protichůdné.

H_{1A}: Žáci sportovních tříd i žáci běžných tříd vykazují rozdíl mezi skutečnou tělesnou hmotností a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností, přičemž tento rozdíl je v průměru větší než 2 kg.

H₁₀: Neplatí, že žáci sportovních tříd i žáci běžných tříd vykazují rozdíl mezi skutečnou tělesnou hmotností a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností, přičemž tento rozdíl je v průměru větší než 2 kg.

H_{2A}: Žáci sportovních tříd vykazují ve srovnání s žáky běžných tříd statisticky významně odlišný rozdíl mezi skutečnou tělesnou hmotností a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností.

H₂₀: Žáci sportovních tříd nevykazují ve srovnání s žáky běžných tříd statisticky významně odlišný rozdíl mezi skutečnou tělesnou hmotností a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností.

H_{3A}: Mezi chlapci a dívkami existuje statisticky významně odlišný rozdíl mezi skutečnou a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností.

H₃₀: Mezi chlapci a dívkami neexistuje statisticky významně odlišný rozdíl mezi skutečnou a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností.

H_{4A}: Žáci sportovních tříd i žáci běžných tříd vykazují rozdíl mezi aktuálním hodnocením vlastního těla a subjektivním pojetím tělesného ideálu, přičemž tento rozdíl v průměru představuje u dívek i chlapců minimálně dvě kategorie ve škále *Countour Drawing Scale*.

H₄₀: Neplatí, že žáci sportovních tříd i žáci běžných tříd vykazují rozdíl mezi aktuálním hodnocením vlastního těla a subjektivním pojetím tělesného ideálu, přičemž tento rozdíl v průměru představuje u dívek i chlapců minimálně dvě kategorie ve škále *Countour Drawing Scale*.

H_{5A}: Dívky i chlapci vykazují rozdíl mezi aktuálním hodnocením vlastního těla a subjektivním pojetím tělesného ideálu, přičemž tento rozdíl v průměru představuje dívek i chlapců minimálně dvě kategorie ve škále *Countour Drawing Scale*.

H₅₀: Neplatí, že dívky i chlapci vykazují rozdíl mezi aktuálním hodnocením vlastního těla a subjektivním pojetím tělesného ideálu, přičemž tento rozdíl v průměru představuje u dívek i chlapců minimálně dvě kategorie ve škále *Countour Drawing Scale*.

H_{6A}: Žáci sportovních tříd i žáci běžných tříd hodnotí v průměru vlastní vzhled jako velmi důležitý.

H₆₀: Žáci sportovních tříd i žáci běžných tříd nehodnotí v průměru vlastní vzhled jako velmi důležitý.

H_{7A}: Dívky i chlapci hodnotí v průměru vlastní vzhled jako velmi důležitý.

H₇₀: Dívky i chlapci nehodnotí v průměru vlastní vzhled jako velmi důležitý.

H_{8A}: Žáci sportovních tříd statisticky významně více než žáci běžných tříd kontrolují složení potravin a ve volném čase více sportují.

H₈₀: Neplatí, že žáci sportovních tříd statisticky významně více než žáci běžných tříd kontrolují složení potravin a ve volném čase více sportují.

H_{9A}: Žáci sportovních tříd preferují u mužů i žen statisticky významně odlišný typ postavy.

H₉₀: Neplatí, že žáci sportovních tříd preferují u mužů i žen statisticky významně odlišný typ postavy.

V hypotézách stanovené konkrétní hodnoty (počet kilogramů a kategorií) byly zvoleny arbitrárně. Životní styl je operacionalizován velmi zjednodušeně ve smyslu kontroly složení potravin a volnočasových sportovních aktivit.

2.3 Metodologie výzkumu

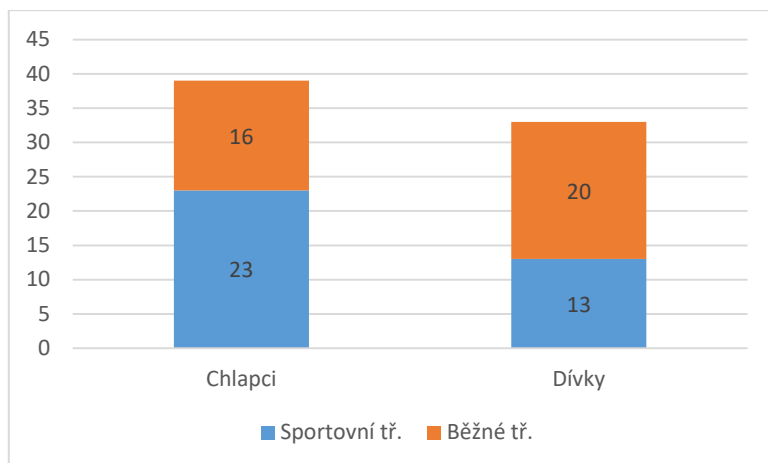
2.3.1 Charakteristika respondentů

Soubor respondentů byl vybrán metodou záměrného výběru. Chráska (2016) uvádí, že objektivita při výběru respondentů se zabezpečuje především použitím principu znáhodnění. Při záměrném výběru podle Chrásky (2016) nerozhoduje o zastoupení určitého prvku náhoda, ale úsudek badatele, nebo samotné zkoumané osoby.

V případě zde prezentovaného výzkumu byli do výzkumu zařazeni žáci 9. tříd ze dvou škol, přičemž jak bylo avizováno, šlo o žáky z běžné třídy a třídy se sportovním zaměřením. Školy se nacházejí v Havlíčkově Brodě a ve Znojmě, dále ale nebudou konkretizovány, jelikož byly zastoupeny prakticky celé třídy, nebyla by dostatečně garantována ochrana osobních údajů.

Celkem se výzkumu zúčastnilo 72 respondentů ze čtyř 9. tříd, přičemž se jednalo o 36 respondentů ze sportovních tříd (dále také jako Sportovní tř.) a 36 respondentů z běžných tříd (dále také jako Běžné tř.). Výzkumu se nezúčastnili 4 respondenti, kteří jsou žáky daných tříd – ve dvou případech nebyli v době realizaci přítomni, zbylí odmítli účast ve výzkumu.

Výzkumný soubor tedy není rozsáhlý, což je kromě způsobu jeho výběru druhý důvod, proč nelze hovořit o jeho reprezentativnosti. Dalším důvodem, proč nelze hovořit o reprezentativním výběru, je nevyvážené zastoupení chlapců a dívek, což je znázorněno níže.



Graf 1 Zastoupení chlapců a dívek ve výzkumné souboru a podsouborech Sportovní tř. a Běžné tř.

Jak znázorňuje graf, ve výzkumu byli hojněji zastoupeni chlapci, kteří tvořili 54,2 % respondentů. Pokud jde ale o porovnání počtů zástupců obou pohlaví v jednotlivých podsouborech, pak ve sportovní tř. převažují chlapci (23 chlapců ku 13 dívkám), zatímco v podsouboru Běžné tř. převažují dívky (20 dívek a 16 chlapců).

Tabulka 2 Věkové charakteristiky v celém souboru a v podsouborech

| Hodnota | Sportovní tř. | Běžné tř. | Celý soubor |
|---------------------|---------------|-----------|-------------|
| Aritmetický průměr | 15,14 | 15,22 | 15,18 |
| Medián | 15 | 15 | 15 |
| Modus | 15 | 15 | 15 |
| Směrodatná odchylka | 0,35 | 0,42 | 0,39 |

S ohledem na skutečnost, že všichni respondenti jsou žáky 9. tříd základních škol, není překvapivá výše uvedená popisná statistika - většinou se jedná o 15leté žáky, starší mohou být např. žáci, kteří měli vyřízený odklad povinné školní docházky o jeden rok, což však zjišťováno nebylo. Věk byl sledován se zaokrouhlením na celé roky, tj. respondenti neudávali chronologický věk včetně měsíců, tento ani nebyl počítán.

2.3.2 Použité metody a techniky

V rámci výzkumu byl použit vlastní dotazník a antropometrické měření, které bylo omezeno na zjišťování tělesné hmotnosti. Součástí původního dotazníku byl i podnětový materiál ze škály, která byla standardizována v zahraničí.

2.3.2.1 Vlastní dotazník

Za účelem sběru většiny dat byl vytvořen dotazník, jehož položky je možné rozdělit do dvou skupin:

1. Identifikační položky – zjišťovaly pohlaví, věk a zda je dotyčný/á žákem/žákyní běžné/sportovní třídy.
2. Tematické (výzkumné) položky – zaměřovaly se problematiku body image a životní stylu.

Tematické položky sloužily primárně k ověřování výzkumných hypotéz, tj. posouzení rozdílů mezi skutečnou a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností, rozdílů mezi aktuálním a ideálním body image, dále k posouzení důležitosti vlastního vzhledu a posouzení zdravého životního stylu. Druhotným účelem tematických položek pak bylo zjištění dalších údajů, které se týkaly obecné sebeúcty respondentů, jejich školního prospěchu a okolností souvisejících se sportovní aktivitou.

Jednotlivé tematické položky dotazníku měly následující znění:

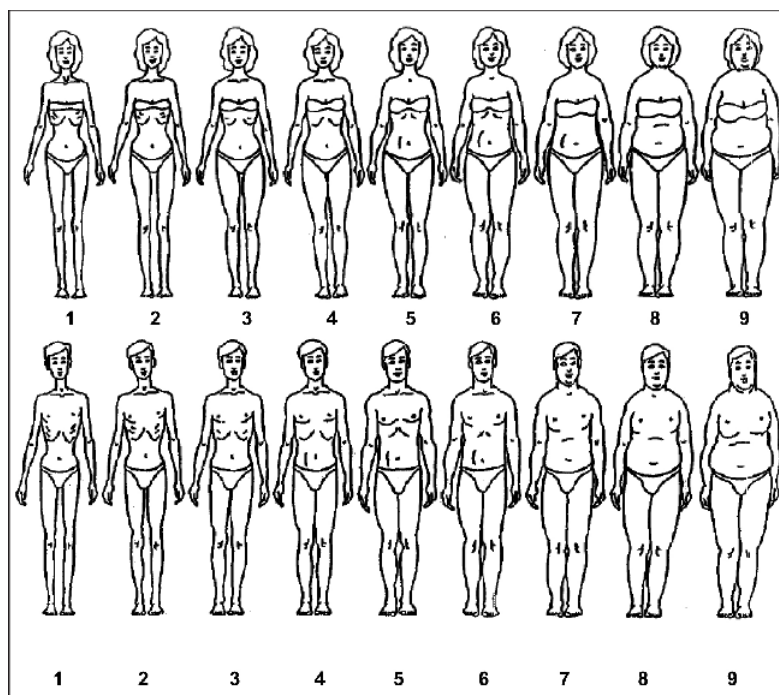
1. „*Uved' vlastní tělesnou hmotnost.*“ – položka zjišťuje subjektivní či myšlenou tělesnou hmotnost, která se může více či méně odchylovat o reálné tělesné hmotnosti.
2. „*Zvol jednu z postav tvého pohlaví (postavy 1-9), která podle tvého názoru nejlépe vystihuje tvé současné tělo.*“ - součástí tematických položek bylo posuzování vlastního těla na podnětovém materiálu ze škály *Contour Drawing Scale* (viz níže).
3. „*Zvol jednu z postav tvého pohlaví (postavy 1-9), která podle tvého názoru nejlépe vystihuje, jak by tvé tělo mělo vypadat ideálně.*“ – rovněž položka využívající podnětový materiál *Countour Drawing Scale*.
4. „*Vlastní vzhled považuji za velmi důležitý.*“ – položka, s jejímž zněním mohli respondenti v různé míře ne/souhlasit.
5. „*Pravidelně kontroluji složení potravin, které konzumuji, včetně nápojů.*“ – také v tomto případě respondenti volili jednu z odpovědí dle toho, jak se zněním uvedeného výroku ne/souhlasili. Zahrnuty byly také nápoje, neboť tyto se

mohou výrazně podílet na kalorickém příjmu, příjmu umělých barviv, konzervantů apod.

6. „*Ve svém volném čase se sportu aktivně věnuji...*“ – respondenti u této položky dokončovali větu, přičemž vybírali, zda se sportu věnují zřídka nebo vůbec, alespoň jedenkrát měsíčně, alespoň jedenkrát týdně, několikrát týdně nebo každý den.
7. „*U mužů obecně preferuji, když je jejich postava...*“ – rovněž zde šlo o dokončení věty, na výběr byly alternativy velmi štíhlá, štíhlá, střední, sportovní, svalnatá.
8. „*U žen obecně preferuji, když je jejich postava...*“ – analogicky měli participanti na výběr z alternativ velmi štíhlá, štíhlá, střední, sportovní, svalnatá.
9. „*Celkově jsem se svým tělem spokojen/a.*“ – položka orientačně mapuje pozitivní a negativní body image, respondenti vyjadřovali míru souhlasu s tímto výrokiem na pětibodové škále.
10. „*Uved' svůj průměrný prospěch na posledním vysvědčení (průměrný prospěch získáš sečtením všech známek a vydělením jejich počtem).*“ – sledován byl průměrný prospěch na vysvědčení ve 2. pololetí 8. třídy.
11. „*Celkově jsem se sebou jako člověkem spokojen/a.*“ – položka sloužila k odhadu obecné sebeúcty, respondenti vyjadřovali míru souhlasu s tímto výrokiem.

2.3.2.2 Countour Drawing Scale

Contour Drawing Scale (dále jen CDS) vyvinuli Thompsonová a Gray (1995) jako nástroj k posuzování body image. CDS sestává v původní verzi z devíti ženských a devíti mužských kreseb postav.



Obrázek 2 Podnětový materiál Contour Drawing Scale (Thompsonová, Gray, 1995, s. 263)

O psychometrických ukazatelích CBS píší např. Gardner a Brownová (2010). Test-retestová reliabilita v oblasti aktuálního posouzení těla nabývá hodnot 0,77-0,84. Test-retestová reliabilita v oblasti ideálního těla nabývá hodnot 0,65-0,78. Tedy lze říci, že při posuzování ideálního těla je CDS méně spolehlivým nástrojem, než pokud je touto metodou posuzováno aktuálně vnímané vlastní tělo. Hodnoty v oblasti validity škály CBS nepatří podle Gardnera a Brownové (2010) mezi nejlepší, nicméně CDS byla poměrně snadno dostupná na internetu – je možné ji stáhnout např. v různých veřejně dostupných výzkumných zprávách (viz např. Franciscová, Narcisová, Alarcaová, 2012).

Gardner a Brownová (2010) doporučují, aby nebyly používány metody bez prokázané reliability a validity s tím, že přijatelná míra spolehlivosti je 0,70. Preferovány by pak měly být škály, které zahrnují vyobrazení neoblečených těl.

2.3.2.3 Antropometrické měření

V rámci výzkumného šetření bylo provedeno antropometrické měření tělesné hmotnosti respondentů. Za tímto účelem byla použita osobní váha Sencor SBS 113, která disponuje váživostí do 150 kg a má rozlišovací schopnost citlivou na 100 g. Respondenti se vážili v oblečení, byla odečtena jeho váha, což lze považovat za

přijatelné zkreslení. Pro respondenty by vážení ve spodním prádle mohlo být stresující a tato procedura by mohla vést k menší účasti ve výzkumu.

2.3.3 Metodologie sběru dat

Škola poskytla souhlas s účastí ve výzkumu. Proto byly vypracovány formuláře s informovanými souhlasy, které zahrnovaly jméno autorky výzkumu, účel šetření, předpokládaný průběh, způsob prezentace výsledných zjištění a garanci anonymity. Respondenti vyplňovali dotazníky v papírové podobě. Sběr dat probíhal v průběhu září 2017.

2.3.4 Metody zpracování dat

Termín zpracování dat lze použít široce pro jejich záznam i analýzu. Data byla nejprve zaznamenána do dotazníků formou tužka-papír, respektive do záznamových listů byly zaznamenány antropometrické údaje. Následně byla data převedena do tabulkového procesoru Microsoft Excel 2016, pro určité níže prezentované výpočty byl pak použit analytický software IBM SPSS (verze 23).

3 VÝSLEDKY

Výsledky výzkumu jsou do podkapitol rozděleny dle tematických oblastí, ve kterých je prezentováno ověřování jednotlivých hypotéz.

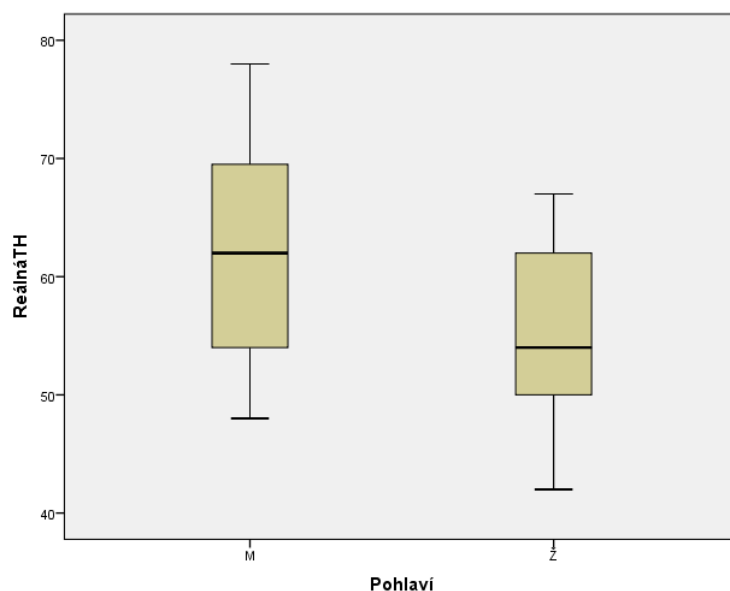
3.1 Rozdíly mezi skutečnou a subjektivní tělesnou hmotností

Nejprve byly ověřovány hypotézy, které předpokládaly rozdíly mezi skutečnou tělesnou hmotností (dále jen TH) a subjektivní (myšlenou) TH.

Tabulka 3 Skutečná TH v kg v běžných třídách, sportovních třídách a celém souboru

| | Běžné třídy | Sportovní třídy | Celý soubor |
|---------------------|-------------|-----------------|-------------|
| Průměrná TH | 59,67 | 58,22 | 58,94 |
| Medián | 57,5 | 58,5 | 58 |
| Modus | 54 | 65 | 54 |
| Směrodatná odchylka | 8,40 | 9,46 | 8,91 |
| Minimum | 48 | 42 | 42 |
| Maximum | 78 | 75 | 78 |

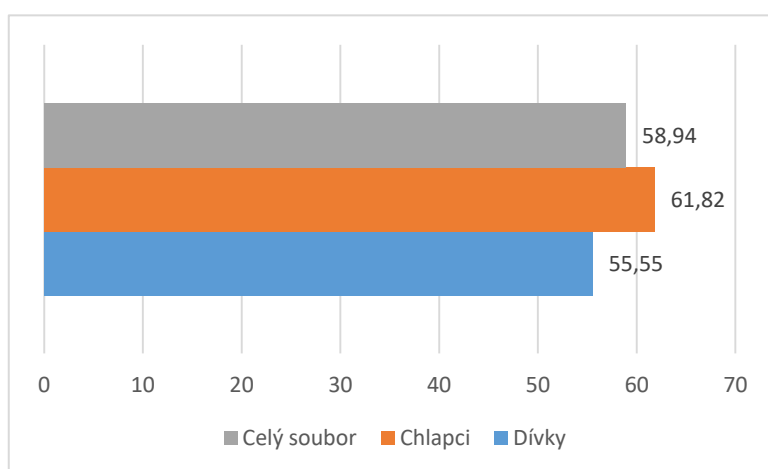
Z tabulky výše plyne, že průměrná skutečná TH byla v běžných třídách a sportovních třídách podobná, ve sportovních třídách byly hodnoty více rozptýlené, ale je třeba mít na paměti, že v obou podsouborech byl nepoměr mezi chlapci a dívkami.



Graf 2 Krábicevý graf znázorňující rozložení reálné TH v podsouboru chlapců (M) a dívek (Ž)

Tabulka 4 Skutečná TH v kg u dívek a chlapců z různých tříd a celkově u obou pohlaví

| | Dívky (běžné třídy) | Dívky (sportovní třídy) | Dívky celkem | Chlapci (běžné třídy) | Chlapci (sportovní třídy) | Chlapci celkem |
|---------------------|---------------------|-------------------------|--------------|-----------------------|---------------------------|----------------|
| Průměrná TH | 57,95 | 51,85 | 55,55 | 61,81 | 61,83 | 61,82 |
| Medián | 57,5 | 51 | 54 | 59,5 | 62 | 62 |
| Modus | 54 | 46 | 51 | 50 | 75 | 72 |
| Směrodatná odchylka | 6,88 | 7,21 | 7,53 | 9,79 | 8,75 | 9,06 |
| Minimum | 48 | 42 | 42 | 50 | 48 | 48 |
| Maximum | 67 | 65 | 67 | 78 | 75 | 78 |



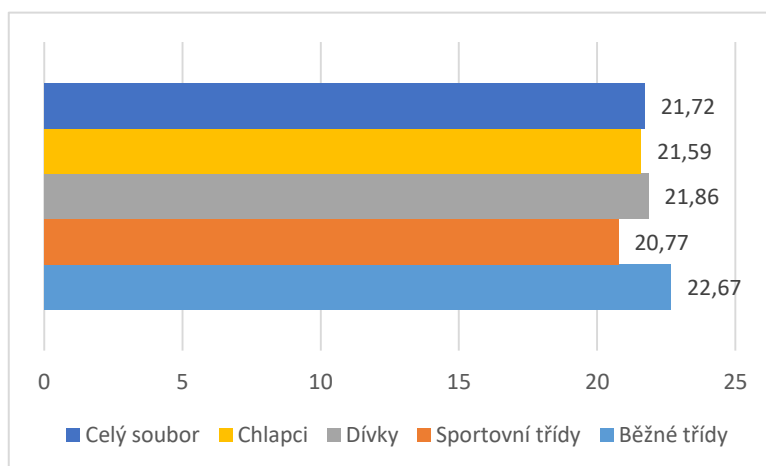
Graf 3 Průměrná skutečná TH v kg u dívek, chlapců a v celém souboru

Hodnoty uvedené v tabulce 4 je nutno brát pouze jako orientační, neboť takto vymezené podsoubory byly malé, např. dívek ze sportovních tříd bylo jen 13. Dále již proto budou uváděny hodnoty jen pro běžné třídy, sportovní třídy, chlapce, dívky a celý výzkumný soubor. Samotná TH navíc mnoho nevyovídá, a proto je vhodné stanovit alespoň BMI.

Tabulka 5 BMI v běžných třídách, sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru

| | Běžné třídy | Sportovní třídy | Dívky | Chlapci | Celý soubor |
|---------------------|-------------|-----------------|-------|---------|-------------|
| Průměr BMI | 22,67 | 20,77 | 21,86 | 21,59 | 21,72 |
| Medián | 22,52 | 20,12 | 21,38 | 21,88 | 21,51 |
| Modus | 21,88 | - | - | 21,88 | 21,88 |
| Směrodatná odchylka | 3,75 | 3,37 | 4,17 | 3,23 | 3,67 |
| Minimum | 15,43 | 13,88 | 13,88 | 15,43 | 13,88 |

| | | | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Maximum | 30,49 | 28,89 | 30,49 | 27,97 | 30,49 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|



Graf 4 Průměrné hodnoty BMI v běžných třídách, sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru

Tabulkový procesor Microsoft Excel 2016 v případě výpočtu modu ve sportovních třídách a u dívek vrátil hodnotu „není k dispozici“, a proto není výše v tabulce tento údaj popisné statistiky uveden. Lze si všimnout, že v běžných třídách je v průměru vyšší BMI, je zde vyšší minimum i maximum a hodnoty jsou zde ve srovnání se sportovními třídami více rozptýlené. V případě dívek jakožto podsouboru jsou zde nejrozptýlenější hodnoty, vyskytuje se zde BMI s hodnotou 13,88, ale také BMI 30,49. Pro ilustraci jsou níže uvedeny také hodnoty týkající se tělesné výšky (dále jen TV) v cm.

Tabulka 6 TV v cm u dívek, chlapců a v celém souboru

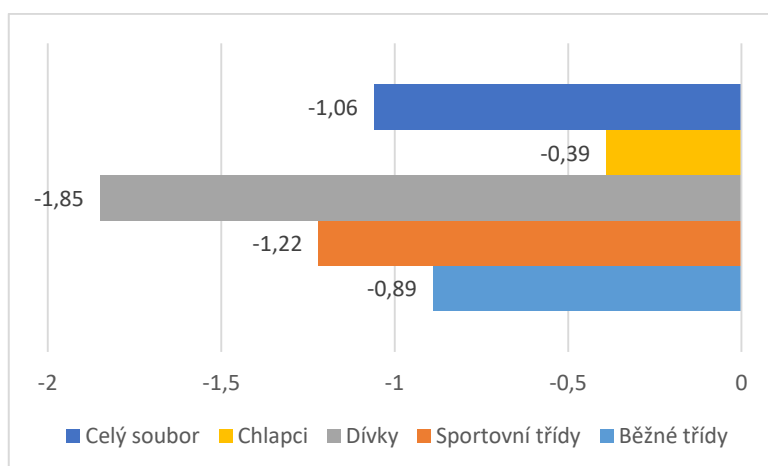
| | Dívky | Chlapci | Celý soubor |
|---------------------|--------|---------|-------------|
| Průměrná TV | 160,33 | 169,46 | 165,28 |
| Medián | 161 | 168 | 165 |
| Modus | 150 | 160 | 163 |
| Směrodatná odchylka | 9,04 | 8,30 | 9,73 |
| Minimum | 145 | 155 | 145 |
| Maximum | 176 | 183 | 183 |

Následně byly vypočítány rozdíly mezi skutečnou TH (v tabulce jako TH) a subjektivní (myšlenou) TH (v tabulce jako STH).

Tabulka 7 Rozdíly mezi skutečnou TH a subjektivní TH

| | Běžné třídy | Sportovní třídy | Dívky | Chlapci | Celý soubor |
|---------------------|-------------|-----------------|-------|---------|-------------|
| Průměr | -0,89 | -1,22 | -1,85 | -0,39 | -1,06 |
| Medián | -1 | -1 | -2 | 0 | -1 |
| Modus | -2 | 0 | -2 | 0 | 0 |
| Směrodatná odchylka | 1,83 | 2,85 | 2,51 | 2,07 | 2,38 |
| Minimum | -5 | -9 | -9 | -6 | -9 |
| Maximum | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |

Z tabulky je zřejmé, že byla přijata nulová hypotéza H_{10} : Neplatí, že žáci sportovních tříd i žáci běžných tříd vykazují rozdíl mezi skutečnou tělesnou hmotností a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností, přičemž tento rozdíl je v průměru větší než 2 kg. Rozdíl mezi skutečnou TH a subjektivní TH byl v průměru -0,89, což znamená, že zúčastnění dospívající o necelý 1 kg přeceňovali svoji aktuální hmotnost. Jedná se o poměrně malý rozdíl, v němž mohou hrát roli běžné výkyvy v TH a také přesnost měření.



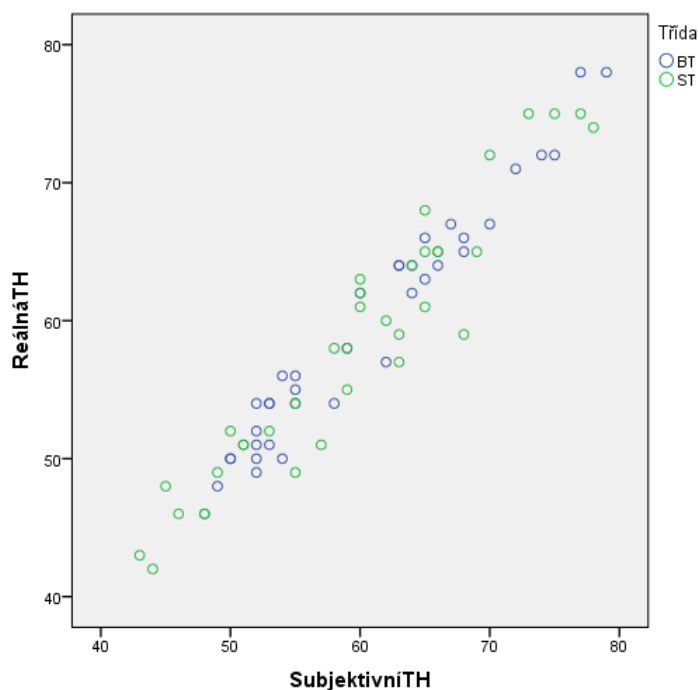
Graf 5 Průměrné rozdíly mezi skutečnou TH a subjektivní TH v jednotlivých podsouborech

Za účelem ověření hypotézy H_2 byl vypočítán Mann-Whitneyův test. Tabulka níže shrnuje výstup Mann-Whitneyova testu z programu IBM SPSS.

Tabulka 8 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů mezi skutečnou TH a subjektivní TH žáků sportovních tříd a žáků běžných tříd

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|----------|
| | VAR00002 |
| Mann-Whitney U | 630,000 |
| Wilcoxon W | 1296,000 |
| Z | -,205 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,838 |

Klíčová hodnota (Asymp. Sig.) je větší než zvolená hladina statistické významnosti 0,05, a proto lze konstatovat, že rozdíly mezi skutečnou TH a subjektivní TH jsou u žáků sportovních tříd a žáků běžných tříd podobné, respektive statisticky nevýznamné. Proto byla přijata nulová hypotéza H_{20} : **Žáci sportovních tříd nevykazují ve srovnání s žáky běžných tříd statisticky významně odlišný rozdíl mezi skutečnou tělesnou hmotností a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností.**

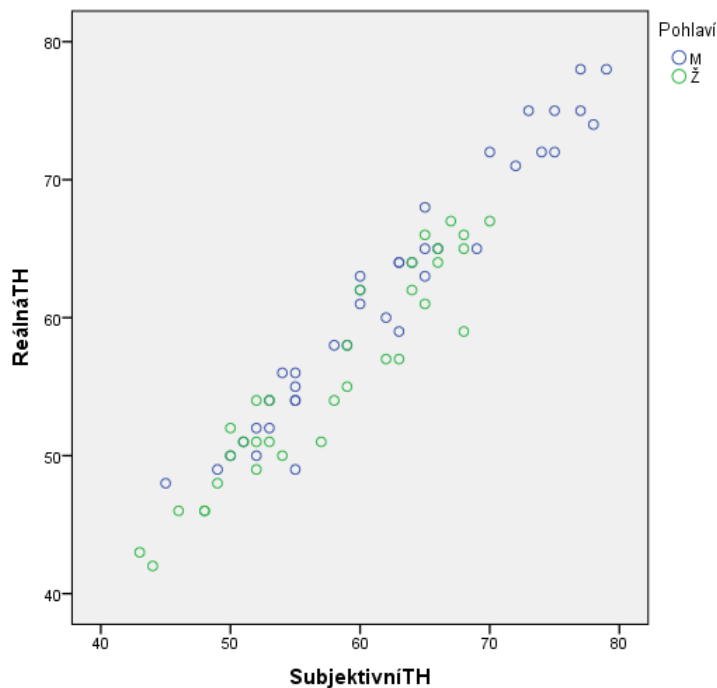


Graf 6 Bodový graf znázorňující rozložení reálné TH a subjektivní TH v běžných třídách (BT) a sportovních třídách (ST)

Podobné výpočty byly provedeny při porovnávání významnosti rozdílů mezi skutečnou TH a subjektivní TH u chlapců a dívek. Opět byl tedy vypočítán Mann-Whitneyův test.

Tabulka 9 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů mezi skutečnou TH a subjektivní TH dívek a chlapců

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|----------|
| | VAR00002 |
| Mann-Whitney U | 421,000 |
| Wilcoxon W | 982,000 |
| Z | -2,541 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,011 |



Graf 7 Bodový graf znázorňující rozložení reálné TH a subjektivní TH u dívek (Ž) a chlapců (M)

Z tabulky 9 je zřejmé, že sledovaná hodnota je menší než 0,05, konkrétně se jedná o 0,011. Tedy lze říci, že při porovnání významnosti rozdílů mezi skutečnou TH a subjektivní TH u chlapců a dívek byl zjištěn statisticky významný rozdíl, přičemž tento rozdíl by statisticky významně větší u dívek. **Proto byla přijata hypotéza H_{3A}: Mezi chlapci a dívkami existuje statisticky významně odlišný rozdíl mezi skutečnou a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností.**

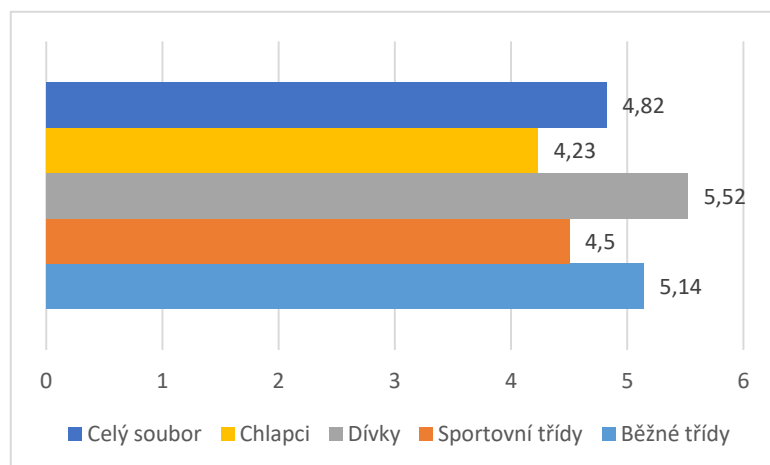
3.2 Rozdíly mezi aktuálním a ideálním body image

V této podkapitole byly ověřovány hypotézy, které se týkaly body image měřeného prostřednictvím podnětového materiálu škály CDS. Účastníci výzkumu dvakrát vybírali jednu z osmi postav vlastního pohlaví, přičemž v prvním případě posuzovali aktuální vzhled svého těla a v případě druhé vlastní vzhled ideální. Nejprve bude opět prezentován popisná statistika, následně výpočty testů statistické významnosti mezi jednotlivými podsoubory.

Hodnota „průměrný skór“ značí průměrnou hodnotu identifikační postavy, kdy respondenti volili vždy v rozmezí 1-9 s tím, že vyšší hodnoty značí vyšší TH a nižší hodnoty hmotnost nižší a zároveň platí, že vyšší TH odpovídá spíše vyššímu množství tělesného tuku než vyššímu podílu svalové hmoty.

Tabulka 10 Aktuální vnímané body image v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém souboru (měřeno pomocí škály CDS)

| | Běžné třídy | Sportovní třídy | Dívky | Chlapci | Celý soubor |
|---------------------|-------------|-----------------|-------|---------|-------------|
| Průměr | 5,14 | 4,5 | 5,52 | 4,23 | 4,82 |
| Medián | 5 | 4 | 5 | 4 | 4,5 |
| Modus | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| Směrodatná odchylka | 1,51 | 1,40 | 1,58 | 1,11 | 1,49 |
| Minimum | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Maximum | 8 | 9 | 9 | 7 | 9 |

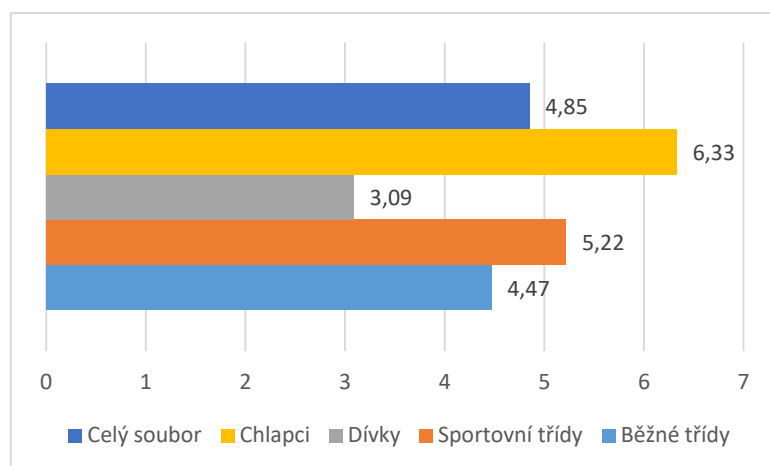


Graf 8 Aktuální průměrné body image v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém souboru

Při hrubém srovnání s tabulkou 7, která zobrazovala hodnoty BMI v jednotlivých podsouborech, lze říci, že vnímané body image měřené škálou CDS je s těmito údaji částečně v souladu – v běžných třídách vychází o něco vyšší průměrná hodnota než ve třídách sportovních a bude-li hodnota BMI pohybující se kolem 22 klasifikována jako střední či normální, pak také průměrný celkový skóre v celém souboru odpovídá normální hodnotě BMI.

Tabulka 11 Ideální body image v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru (měřeno pomocí škály CDS)

| | Běžné třídy | Sportovní třídy | Dívky | Chlapci | Celý soubor |
|---------------------|-------------|-----------------|-------|---------|-------------|
| Průměr | 4,47 | 5,22 | 3,09 | 6,33 | 4,85 |
| Medián | 4 | 6 | 3 | 6 | 6 |
| Modus | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 |
| Směrodatná odchylka | 1,63 | 1,76 | 0,46 | 0,66 | 1,72 |
| Minimum | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| Maximum | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 |



Graf 9 Ideální průměrné body image v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém souboru

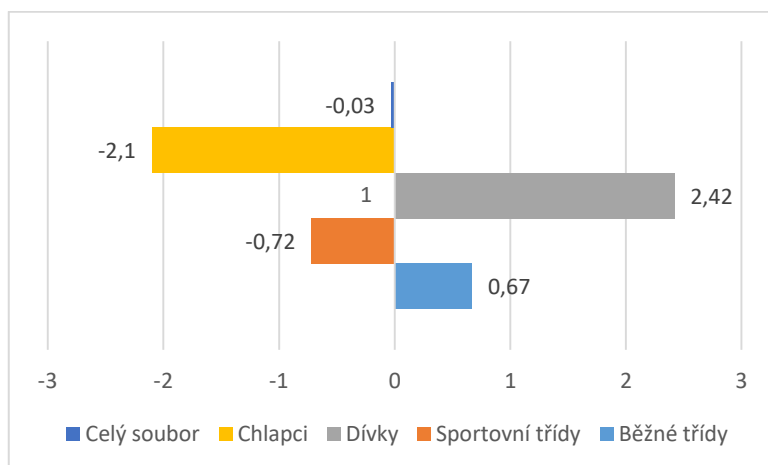
Je patrné, že dívky a chlapci chápou ideál tělesného vzezření výrazně odlišně. Zatímco u dívek je běžné, že za ideál v CDS považují v průměru i nejčastěji (viz modus) postavu dívky s číslem 3, chlapci ideál vlastního těla ztotožňují nejčastěji s postavou 6. Tyto genderové rozdíly v pojetí ideálního tělesného vzezření odpovídají poznatkům uvedeným v teoretické části práce, a sice že u žen je za ideál krásy od poměrně raného věku považována štíhlost či štíhlá postava, muži jsou již od chlapeckého věku socializováni směrem k preferencím pánských postav se sportovním vzezřením či

vyvinutou muskulaturou. Všimnout si lze také jevu, kdy některé z dívek označily za ideální postavu č. 2, což je postava velmi štíhlá.

Tabulka 12 Rozdíly mezi aktuálním body image a ideálním body image v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru (měřeno pomocí škály CDS)

| | Běžné třídy | Sportovní třídy | Dívky | Chlapci | Celý soubor |
|---------------------|-------------|-----------------|-------|---------|-------------|
| Průměr | 0,67 | -0,72 | 2,42 | -2,10 | -0,03 |
| Medián | 1 | -1 | 2 | -2 | -1 |
| Modus | -2 | -2 | 2 | -2 | -2 |
| Směrodatná odchylka | 2,46 | 2,59 | 1,39 | 1,19 | 2,61 |
| Minimum | -3 | -5 | 1 | -5 | -5 |
| Maximum | 5 | 6 | 6 | 1 | 6 |

Z tabulky znázorňující popisnou statistiku rozdílů mezi aktuálním body image a ideálním body image je výše uvedený jev, kdy dívky chtějí být hubenější a chlapci „svalnatější“, patrný ještě lépe. Údaj o průměru v celém výzkumném souboru je proto nevypovídající, neboť jsou zde vždy dvě skupiny (dívky a chlapci), jejichž preferenční tělesná vzezření mají opačnou polaritu a ve výsledku by se tedy mohlo zdát, že celý soubor je s vlastním tělem spokojený, respektive aktuální body image se příliš neodchyluje od ideálního.

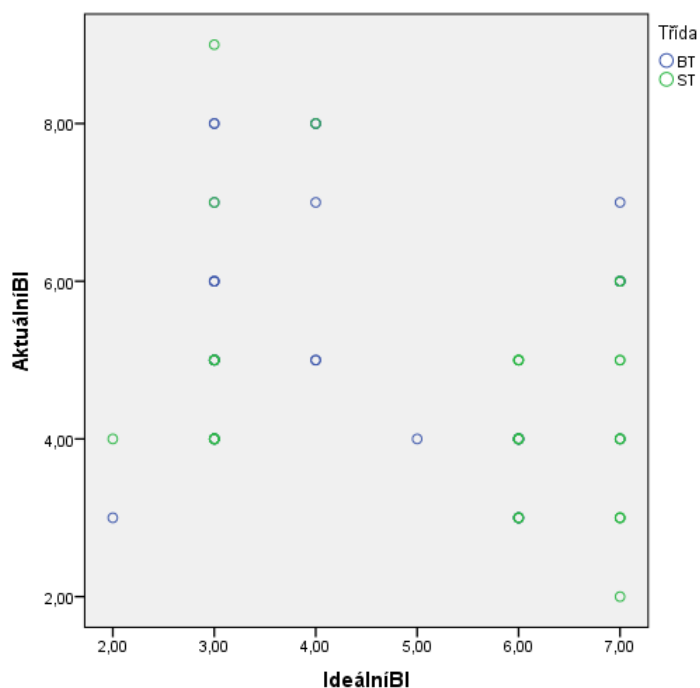


Graf 10 Průměrné rozdíly mezi aktuálním body image a ideálním body image (měřeno pomocí škály CDS)

Z grafu 10 je zřejmé, že protikladné hodnocení aktuálního body image a ideálního body image se projevilo také mezi žáky sportovních tříd a běžných tříd, byť zde rozdíly mezi

skupinami nebyly tak velké. Platilo, že žáci ze sportovních tříd v průměru vnímali tělesný ideál jako svalnatější či obecně s vyšším BMI, zatímco žáci běžných tříd pojímali v průměru vlastní tělesný ideál jako postavu relativně štíhlejší, respektive s nižším BMI ve srovnání s aktuálním stavem.

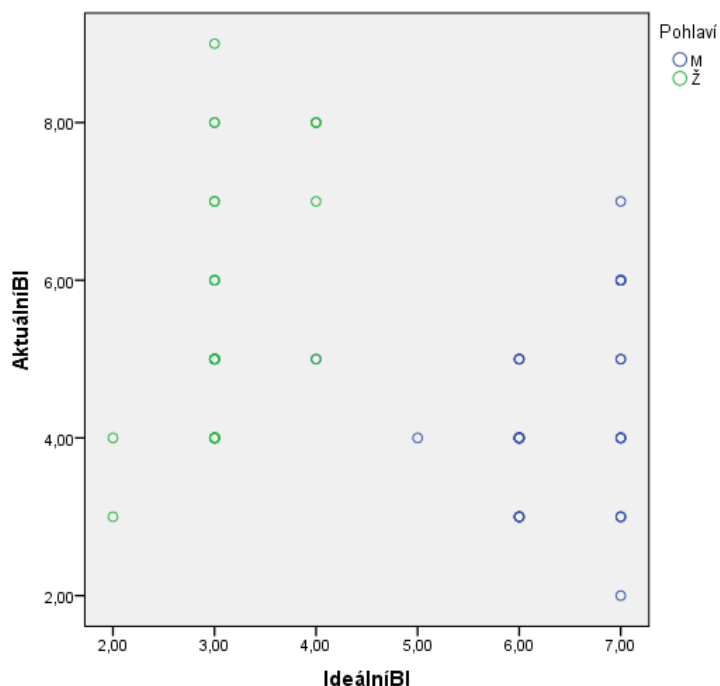
Na základě uvedených zjištění byla přijata H_{40} : **Neplatí, že žáci sportovních tříd i žáci běžných tříd vykazují rozdíl mezi aktuálním hodnocením vlastního těla a subjektivním pojetím tělesného ideálu, přičemž tento rozdíl v průměru představuje u dívek i chlapců minimálně dvě kategorie ve škále *Countour Drawing Scale*.**



Graf 11 Bodový graf znázorňující rozložení aktuálního body image (AktuálníBI) a ideálního body image (IdeálníBI) v běžných třídách (BT) a sportovních třídách (ST)

Dále byly ověřovány hypotézy zaměřené na rozdíl mezi aktuálním sebehodnocením vlastního těla a subjektivním pojetím vlastního tělesného ideálu u dívek a chlapců. Z tabulky 12 je patrné, že tento rozdíl v průměru u dívek i chlapců přesáhl dvě kategorie, a proto byla přijata H_{5A} : **Dívky i chlapci vykazují rozdíl mezi aktuálním hodnocením vlastního těla a subjektivním pojetím tělesného ideálu, přičemž tento**

rozdíl v průměru představuje u dívek i chlapců minimálně dvě kategorie ve škále *Countour Drawing Scale*.



Graf 12 Bodový graf znázorňující rozložení aktuálního body image (AktuálníBI) a ideálního body image (IdeálníBI) u dívek (Ž) a chlapců (M)

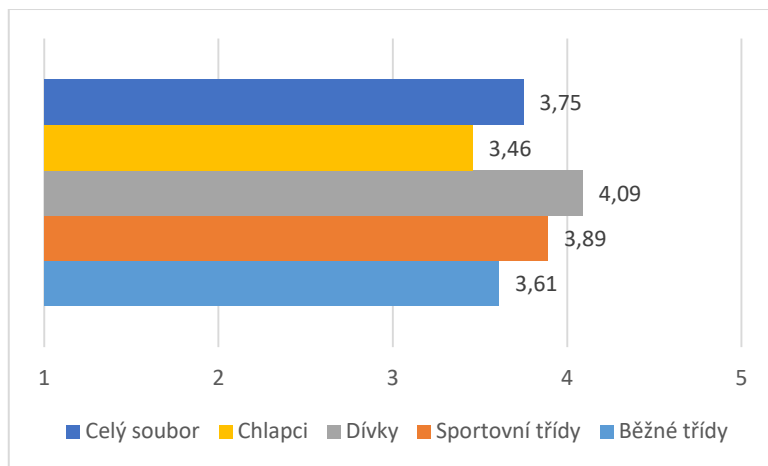
3.3 Důležitost vlastního vzhledu

Důležitost vlastního vzhledu participantů posuzovali na pětibodové škále Likertova typu, kdy odpovědi vztahovali k výroku „*Vlastní vzhled považuji za velmi důležitý.*“, přičemž volili z následujících odpovědí: *naprosto nesouhlasím* (hodnoceno číslem 1), *nesouhlasím* (2), *neutrální odpověď* (3), *souhlasím* (4), *naprosto souhlasím* (5).

Tabulka 13 Hodnocení důležitosti vzhledu v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru

| | Běžné třídy | Sportovní třídy | Dívky | Chlapci | Celý soubor |
|---------------------|-------------|-----------------|-------|---------|-------------|
| Průměr | 3,61 | 3,89 | 4,09 | 3,46 | 3,75 |
| Medián | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| Modus | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| Směrodatná odchylka | 1,13 | 1,01 | 1,16 | 0,91 | 1,07 |
| Minimum | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Maximum | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

Průměrné hodnoty 4 (tj. souhlasím) dosáhly ve výzkumném souboru dívky, po zaokrouhlení pak také žáci běžných tříd, žáci sportovních tříd i celý výzkumný soubor. V případě chlapců průměrná hodnota nepřekročila 3,5 s tím, že data byla relativně nejméně rozptýlena (směrodatná odchylka 0,91).



Graf 13 Průměrné hodnocení důležitosti vlastního vzhledu v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru

Výsledek, kdy dívky ze všech podsouborů dosahují nejvyšší hodnocení důležitosti vlastního vzhledu, není nikterak překvapivý a lze říci, že je ve shodě s poznatky prezentovanými v teoretické části práce – může souviset např. se sociokulturním důrazem na fyzickou atraktivitu žen nebo objektifikací.

Jelikož hodnota 3 byla v dotazníku vyjádřením souhlasu a hodnota 4 pak jednoznačným vyjádřením souhlasu, byly průměrné hodnoty v rozpětí 3-4 interpretovány jako potvrzující daný výrok. Proto byla přijata H_{6A} : **Žáci sportovních tříd i žáci běžných tříd hodnotí v průměru vlastní vzhled jako velmi důležitý.** Přijata byla na základě stejného postupu také H_{7A} : **Dívky i chlapci hodnotí v průměru vlastní vzhled jako velmi důležitý.**

Nabízí se porovnávání významnosti rozdílů v hodnocení vlastního vzhledu mezi jednotlivými podsoubory. Nejprve byla statisticky porovnána významnost rozdílu mezi žáky běžných tříd a žáky sportovních tříd. Za tímto účelem byl použit Mann-Whitneyův test.

Tabulka 14 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů ve vnímané důležitosti vlastního vzhledu u žáků běžných tříd a žáků sportovních tříd

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|----------|
| | VAR00001 |
| Mann-Whitney U | 550,000 |
| Wilcoxon W | 1216,000 |
| Z | -1,150 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,250 |

Je zřejmé, že sledovaná veličina Asymp. Sig. není menší než zvolená hladina statistické významnosti 0,05, a proto lze říci, že žáci běžných tříd a žáci sportovních tříd hodnotí důležitost vlastního vzhledu podobně.

Analogický postup byl aplikován za účelem porovnání rozdílů ve vnímané důležitosti vlastního vzhledu mezi dívkami a chlapci, kde byl rozdíl ve veličinách popisné statistiky (viz tabulku 13 a graf 4) výraznější než mezi žáky běžných tříd a žáky sportovních tříd. Rovněž v tomto případě byl vypočítán Mann-Whitneyův test.

Tabulka 15 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů ve vnímané důležitosti vlastního vzhledu u dívek a chlapců

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|----------|
| | VAR00001 |
| Mann-Whitney U | 410,500 |
| Wilcoxon W | 1190,500 |
| Z | -2,744 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,006 |

Z tabulky 15 je patrné, že zjištěný rozdíl je statisticky významný, respektive je menší než 0,01, tedy je vysoce statisticky významný. Je proto možné říci, že u zkoumaných respondentů platí, že vzhled považují za vysoce důležitý, avšak pro zkoumané dívky je vlastní vzhled výrazně důležitější než pro zkoumané chlapce.

3.4 Zdravý životní styl

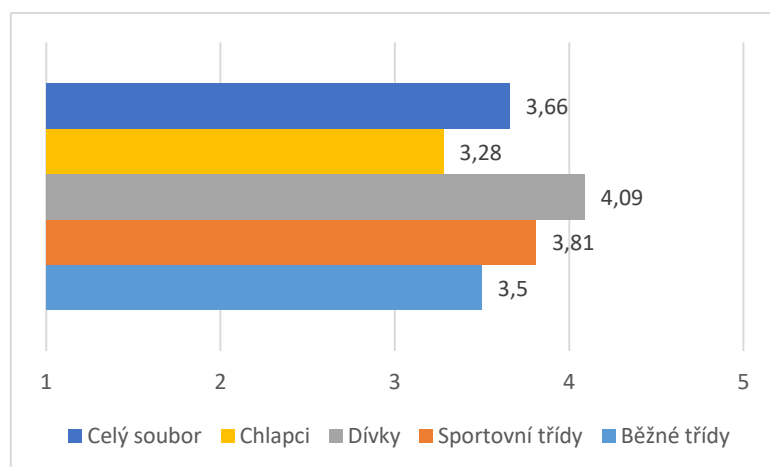
Zda respondenti pravidelně kontrolují složení potravin, které sami konzumují, bylo zjišťováno prostřednictvím pětibodové škály Likertova typu, kdy odpovědi vztahovali k výroku „Pravidelně kontroluji složení potravin, které konzumuji, včetně nápojů.“,

přičemž volili z následujících odpovědí: *naprosto nesouhlasím* (hodnoceno číslem 1), *nesouhlasím* (2), *neutrální odpověď* (3), *souhlasím* (4), *naprosto souhlasím* (5).

Tabulka 16 Kontrola složení potravin v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru

| | Běžné třídy | Sportovní třídy | Dívky | Chlapci | Celý soubor |
|---------------------|-------------|-----------------|-------|---------|-------------|
| Průměr | 3,5 | 3,81 | 4,09 | 3,28 | 3,66 |
| Medián | 3,5 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| Modus | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| Směrodatná odchylka | 1,13 | 1,14 | 1,07 | 1,07 | 1,14 |
| Minimum | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Maximum | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

Při porovnání jednotlivých podsouborů na základě dat popisné statistiky z tabulky 16 je zřejmé, že nejvyšších hodnot (tj. nejvyšší míry souhlasu s výrokem, že pravidelně kontrolují složení potravin) dosáhly dívky a žáci sportovních tříd, zatímco relativně nižších hodnot žáci běžných třída nejnižších hodnot pak chlapci. Nabízí se porovnat významnost zjištěných rozdílů.



Graf 14 Průměrná pravidelnost kontroly složení potravin v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru

Nejprve byl vypočítán Mann-Whitneyův test pro porovnání rozdílů mezi žáky běžných tříd a žáků sportovních tříd.

Tabulka 17 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů v míře kontroly složení potravin u žáků běžných tříd a žáků sportovních tříd.

| | VAR00001 |
|------------------------|----------|
| Mann-Whitney U | 529,000 |
| Wilcoxon W | 1195,000 |
| Z | -1,396 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,163 |

Mezi žáky běžných tříd a žáky sportovních tříd nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl v tom, jak často kontrolují složení potravin (Asymp. Sig. > 0,05). Následoval výpočet rozdílů mezi dívkami a chlapci.

Tabulka 18 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů v míře kontroly složení potravin u dívek a chlapců

| | VAR00001 |
|------------------------|----------|
| Mann-Whitney U | 364,000 |
| Wilcoxon W | 1144,000 |
| Z | -3,291 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,001 |

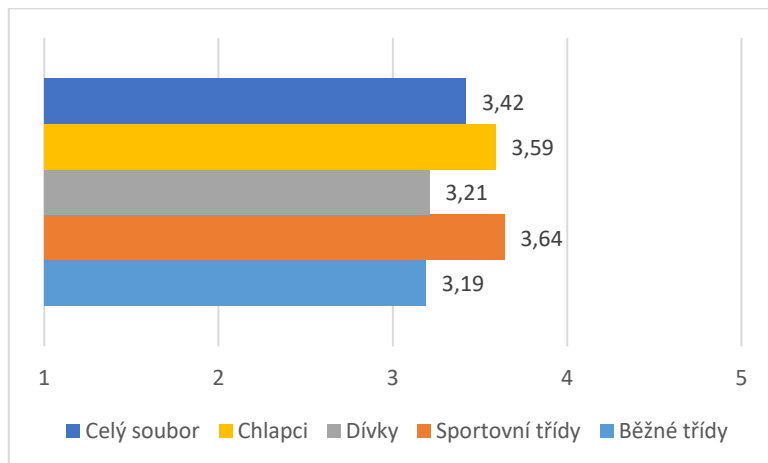
Z tabulky 18 je patrné, že chlapci a dívky vypovídali statisticky významně odlišně, pokud šlo o kontrolu složení potravin. Jelikož je Asymp. Sig. < 0,01, byl mezi skupinami zjištěn statisticky vysoce významný rozdíl. Lze říci, že dívky významně častěji než chlapci kontrolují složení potravin, které konzumují, včetně nápojů.

Dále byla sledována pravidelnost volnočasových sportovních aktivit. Respondenti výběrem jedné z několika odpovědí vyjadřovali, jak pravidelně se volném čase věnují sportovním aktivitám. Respondenti dokončovali následující větu „*Ve svém volném čase se sportu aktivně věnuji...*“, přičemž na výběr bylo z možností: *zřídka nebo vůbec* (hodnoceno číslem 1), *alespoň jednou měsíčně* (2), *alespoň jednou týdně* (3), *několikrát týdně* (4), *každý den* (5).

Tabulka 19 Pravidelnost sportu ve volném čase v běžných třídách, sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém souboru

| | Běžné třídy | Sportovní třídy | Dívky | Chlapci | Celý soubor |
|---------------------|-------------|-----------------|-------|---------|-------------|
| Průměr | 3,19 | 3,64 | 3,21 | 3,59 | 3,42 |
| Medián | 3,5 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| Modus | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Směrodatná odchylka | 1,35 | 1,15 | 1,32 | 1,21 | 1,26 |
| Minimum | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Maximum | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

V případě popisné statistiky v tabulce 19 více než v předchozích případech platí, že hodnota průměru je zde orientační, neboť kategorie odpovědí od sebe nejsou stejně vzdálené. Alespoň orientačně lze ale říci, že nejvyššího průměru při nejmenší směrodatné odchylce dosáhli žáci sportovních tříd, což vzhledem k jejich sportovnímu zaměření není překvapivé. Vyšší vypovídací hodnotu může proto mít modus jakožto hodnota, která se ve výzkumném souboru vyskytuje nejčastěji. Ve všech podsouborech i v celém výzkumném souboru jde o hodnotu 4, tedy lze říci, že respondenti nejčastěji ve volném čase sportují několikrát týdně.



Graf 15 Průměrné hodnocení pravidelnosti sportovních aktivit ve volném čase v běžných třídách, sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém souboru

Podobně jako v předchozích případech byly i pro pravidelnost volnočasových sportovních aktivit vypočítány statistické testy rozdílů mezi skupinami. Nejprve byli porovnáváni žáci běžných tříd s žáky ze tříd sportovních.

Tabulka 20 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů v míře pravidelnosti sportovních aktivit ve volném čase u žáků běžných tříd a žáků sportovních tříd

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|----------|
| | VAR00001 |
| Mann-Whitney U | 529,000 |
| Wilcoxon W | 1195,000 |
| Z | -1,400 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,162 |

Je zřejmé, že mezi žáky sportovních tříd a žáky běžných tříd nebyl zjištěn v pravidelnosti volnočasových sportovních aktivit statisticky významný rozdíl (hladina významnosti 0,05). Je tedy možné říci, že žáci sportovních tříd ve volném čase nesportují statisticky významně častěji než žáci z běžných tříd.

Tabulka 21 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů v míře pravidelnosti sportovních aktivit ve volném čase u dívek a chlapců

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|----------|
| | VAR00001 |
| Mann-Whitney U | 530,000 |
| Wilcoxon W | 1091,000 |
| Z | -1,340 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,180 |

Mezi dívkami a chlapci nebyl v pravidelnosti volnočasových sportovních aktivit zjištěn statisticky významný rozdíl (Asymp. Sig. < 0,05).

Pokud jde o platnost hypotéz, přijata byla H_{80} : **Neplatí, že žáci sportovních tříd statisticky významně více než žáci běžných tříd kontrolují složení potravin a ve volném čase více sportují.** Nepotvrdila se ani jedna z částí hypotézy – v pravidelnosti kontroly složení potravin ani v pravidelnosti volnočasových sportovních aktivit nebyly mezi žáky sportovních tříd a žáky běžných tříd zjištěny statisticky významné rozdíly.

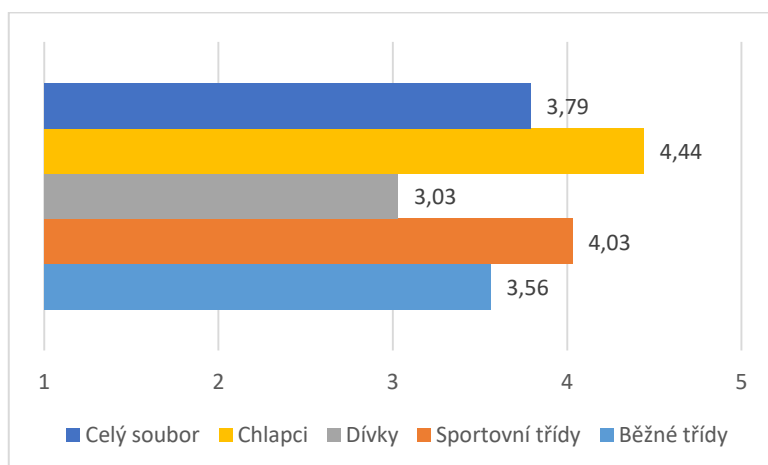
3.5 Ideální vzhled těla

Nejprve budou prezentovány odpovědi na sedmou položku dotazníku, kdy se respondenti vyjadřovali k tomu, jakou preferují postavu u mužů.

Tabulka 22 Typ postavy, který preferují žáci běžných tříd, sportovních tříd, dívky, chlapci a celý soubor u mužů

| | Běžné třídy | Sportovní třídy | Dívky | Chlapci | Celý soubor |
|---------------------|-------------|-----------------|-------|---------|-------------|
| Průměr | 3,56 | 4,03 | 3,03 | 4,44 | 3,79 |
| Medián | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| Modus | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| Směrodatná odchylka | 0,97 | 1,11 | 0,95 | 0,64 | 1,06 |
| Minimum | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| Maximum | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

Zatímco chlapci nejčastěji preferují u mužů postavu svalnatou, dívky preferují postavu sportovní. V běžných třídách je pomyslným ideálem mužské postavy rovněž postava sportovní, žáci sportovních tříd upřednostňují postavu svalnatou. V celém souboru je pak u mužů nejčastěji preferována postava sportovní.



Tabulka 23 Průměrný typ postavy, který preferují žáci běžných tříd, sportovních tříd, dívky, chlapci a celý soubor u mužů

Z grafu výše vystupuje do popředí nejvyšší průměrná hodnota v podsouboru chlapců, zde je nejenom nejvýrazněji u mužů preferována svalnatá postava, ale data jsou (viz tabulku a hodnoty směrodatných odchylek) nejméně rozptýlena. Příznačné je také to, že hodnota minima je v podsouboru chlapců rovna 3, což znamená, že žádný ze zúčastněných chlapců nevybral jako ideál mužské postavy velmi štíhlou nebo štíhlou postavu. V případě dívek jsou preference mužské postavy různorodější, dívky volily mezi velmi štíhlými až svalnatými postavami.

Podobně jako v předchozích případech byla i nyní vypočítána statistická významnost rozdílů mezi podsoubory.

Tabulka 24 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání preferenční mužské postavy v běžných třídách a sportovních třídách

| | PrefM |
|------------------------|----------|
| Mann-Whitney U | 457,000 |
| Wilcoxon W | 1123,000 |
| Z | -2,250 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,024 |

Je zřejmé, že ačkoli mezi žáky běžných tříd a žáky sportovních tříd byly v preferencích mužské postavy rozdíly, tyto nebyly vyhodnoceny jako statisticky významné, neboť výstupní hodnota Mann-Whitneyova testu je větší než 0,05. Následoval výpočet Mann-Whitneyova testu u dívek a chlapců.

Tabulka 25 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání preferenční mužské postavy u dívek a chlapců

| | PrefM |
|------------------------|---------|
| Mann-Whitney U | 165,000 |
| Wilcoxon W | 726,000 |
| Z | -5,656 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,000 |

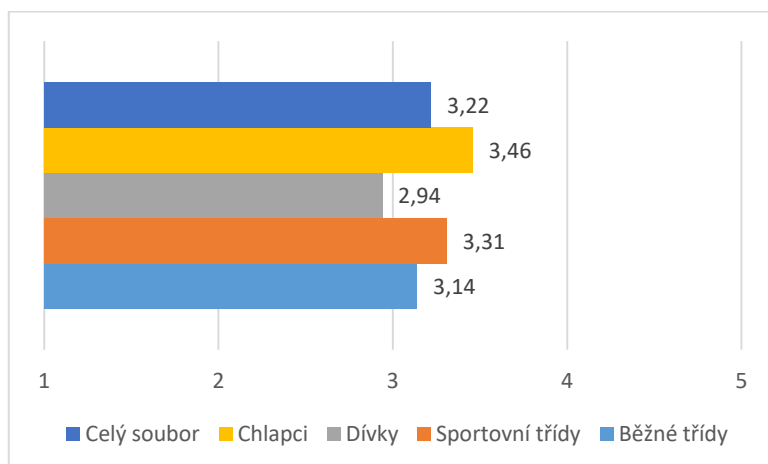
Je zřejmé, že rozdíl mezi chlapci a dívkami je v oblasti preferenční mužské postavy vysoce statisticky významný ($p < 0,01$). Následovaly výpočty preferenční ženské postavy.

Tabulka 26 Typ postavy, který preferují žáci běžných tříd, sportovních tříd, dívky, chlapci a celý soubor u žen

| | Běžné třídy | Sportovní třídy | Dívky | Chlapci | Celý soubor |
|---------------------|-------------|-----------------|-------|---------|-------------|
| Průměr | 3,14 | 3,31 | 2,94 | 3,46 | 3,22 |
| Medián | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Modus | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Směrodatná odchylka | 0,68 | 0,71 | 0,75 | 0,55 | 0,70 |

| | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|
| Minimum | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Maximum | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Nikdo z respondentů nezvolil jako preferenční některý z krajních typů postav, tj. ženskou postavu velmi štíhlou nebo svalnatou. Nejméně rozptýlené hodnoty vykazují chlapci, většina z nich preferovala postavu hodnocenou jako střední, což bylo pro výzkumný soubor typické. V tomto ohledu se odchylovali žáci sportovních tříd, kteří nejčastěji u žen preferovali postavu sportovní.



Graf 16 Průměrný typ postavy, který preferují žáci běžných tříd, sportovních tříd, dívky, chlapci a celý soubor u žen

Následovalo vyhodnocení významnosti zjištěných rozdílů mezi podsoubory, pročež byl opět využit Mann-Whitneyův test.

Tabulka 27 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání preferenční ženské postavy u žáků běžných tříd a žáků sportovních tříd

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|----------|
| | PrefZ |
| Mann-Whitney U | 560,500 |
| Wilcoxon W | 1226,500 |
| Z | -1,076 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,282 |

Z uvedené tabulky vyplývá, že mezi žáky běžných tříd a žáky sportovních tříd nebyl v preferencích ženské postavy zjištěn statisticky významný rozdíl. Vzhledem k výrazněji rozdílným průměrným hodnotám by však bylo možné očekávat statisticky významně odlišné preference u dívek a chlapců.

Tabulka 28 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání preferenční ženské postavy u dívek a chlapců

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|---------|
| | PrefZ |
| Mann-Whitney U | 398,500 |
| Wilcoxon W | 959,500 |
| Z | -3,024 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,002 |

Potvrdilo se, že mezi dívkami a chlapci je v preferencích ženské postavy statisticky významný rozdíl. Jelikož je hodnota Asymp. Sig. < 0,01, je možné hovořit o vysoce významném statistickém rozdílu. Zjištěný rozdíl lze interpretovat tak, že dívky u žen preferují významně štíhlejší postavu než chlapci. Na základě uvedených zjištění byla přijata H_{0} : **Neplatí, že žáci sportovních tříd preferují u mužů i žen statisticky významně odlišný typ postavy.**

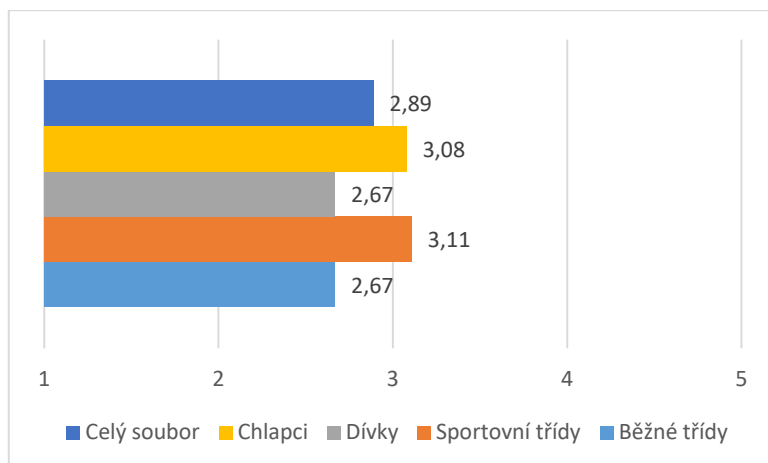
3.6 Pozitivita/negativita vlastního body image

Respondenti vyjadřovali míru svého ne/souhlasu s výrokem „*Celkově jsem se svým tělem spokojen/a.*“, přičemž volili z následujících variant odpovědí: *naprosto nesouhlasím* (hodnoceno číslem 1), *nesouhlasím* (2), *neutrální odpověď* (3), *souhlasím* (4), *naprosto souhlasím* (5).

Tabulka 29 Pozitivita/negativita body image v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru

| | Běžné třídy | Sportovní třídy | Dívky | Chlapci | Celý soubor |
|---------------------|-------------|-----------------|-------|---------|-------------|
| Průměr | 2,67 | 3,11 | 2,67 | 3,08 | 2,89 |
| Medián | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Modus | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Směrodatná odchylka | 0,93 | 1,09 | 0,99 | 1,04 | 1,03 |
| Minimum | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Maximum | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

Z tabulky vyplývá, že nejnižší průměrnou spokojenost s vlastním tělem vykazovaly dívky, zatímco relativně nejvyšší spokojenost byla patrná u žáků sportovních tříd. Celkově byla data poměrně málo rozptýlena a zdá se, že toto platí i při srovnání jednotlivých podsouborů.



Graf 17 Průměrná míra souhlasu s výrokem o pozitivě vlastního body image v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru

Následně byly vypočítány rozdíly v pozitivě/negativě body image mezi jednotlivými podsoubory. Nejprve byl Mann-Whitneyův test vypočítán pro porovnání žáků běžných a žáků sportovních tříd.

Tabulka 30 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání positivity/negativity body image v běžných třídách a sportovních třídách

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|----------|
| | PozBI |
| Mann-Whitney U | 507,500 |
| Wilcoxon W | 1173,500 |
| Z | -1,669 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,095 |

Z údajů uvedených v tabulce vyplývá, že žáci sportovních tříd a žáci běžných tříd posuzovali spokojenost s vlastním tělem podobně, statisticky nevýznamně odlišně. Pokračovaly výpočty Mann-Whitneyova testu u chlapců a dívek, kde bylo možné vzhledem k výrazněji odlišným průměrným očekávat statisticky významný rozdíl.

Tabulka 31 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání positivity/negativity body image v běžných třídách a sportovních třídách

| | PozBI |
|------------------------|----------|
| Mann-Whitney U | 505,500 |
| Wilcoxon W | 1066,500 |
| Z | -1,645 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,100 |

Ani v případě porovnání positivity/negativity body image u dívek a chlapců však nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl (Asymp. Sig. > 0,05).

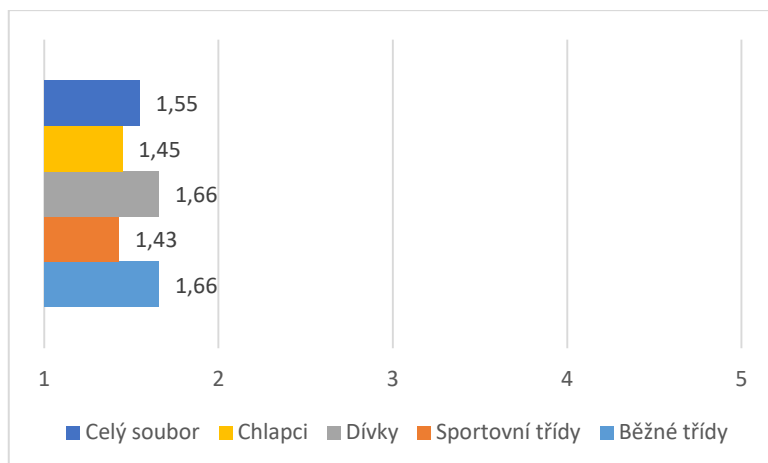
3.7 Školní prospěch

Průměrný školní prospěch uváděli sami respondenti, nebyl ověřován nahlédnutím do vysvědčení nebo jiným způsobem.

Tabulka 32 Prospěch na vysvědčení ve 2. pololetí 8. třídy v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru

| | Běžné třídy | Sportovní třídy | Dívky | Chlapci | Celý soubor |
|---------------------|-------------|-----------------|-------|---------|-------------|
| Průměr | 1,66 | 1,43 | 1,66 | 1,45 | 1,55 |
| Medián | 1,5 | 1,2 | 1,5 | 1,2 | 1,3 |
| Modus | 1 | 1,2 | 1 | 1,1 | 1 |
| Směrodatná odchylka | 0,63 | 0,48 | 0,64 | 0,47 | 0,56 |
| Minimum | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Maximum | 3,2 | 2,5 | 3,2 | 2,5 | 3,2 |

Celkově se zdá, že se zúčastnění respondenti ve škole nepotýkají s prospěchovými problémy. Naopak – v celém výzkumném souboru se nejčastěji vyskytují žáci s výborným prospěchem a celkově lze zjednodušeně říci, že průměrný prospěch ve výzkumném souboru odpovídá klasifikačnímu vyznamenání, přičemž data jsou poměrně málo rozptýlena. Toto bude níže diskutováno, neboť jde pravděpodobně o jev v populaci netypický.



Graf 18 Průměrný prospěch na vysvědčení ve 2. pololetí 8. třídy v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru

Analogicky k předchozím částem výzkumu následovaly i v tomto případě výpočty Mann-Whitneyova testu za účelem zjištění významnosti rozdílů mezi jednotlivými podsoubory.

Tabulka 33 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání prospěchu na vysvědčení ve 2. pololetí 8. třídy v běžných třídách a sportovních třídách

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|----------|
| | Prospěch |
| Mann-Whitney U | 513,500 |
| Wilcoxon W | 1179,500 |
| Z | -1,528 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,126 |

Z tabulky výše je patrné, že žáci běžných tříd se – alespoň pokud jde o vysvědčení ve 2. pololetí 8. třídy – významně prospěchově neodlišovali od žáků ze sportovních tříd. Celkově je ale prospěch ve výzkumném souboru dobrý a je otázkou, jak výrazně se odchyluje od běžného prospěchu v nesportovních i sportovních třídách.

Tabulka 34 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání prospěchu na vysvědčení ve 2. pololetí 8. třídy u dívek a chlapců

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|----------|
| | Prospěch |
| Mann-Whitney U | 563,500 |
| Wilcoxon W | 1343,500 |
| Z | -,912 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,362 |

Ani při porovnání prospěchu dívek a chlapců nebyl identifikován statisticky významný rozdíl, tedy lze říci, že prospěch ve 2. pololetí 8. třídy je u dívek i chlapců podobný a toto platí i při srovnání sportovních a běžných tříd.

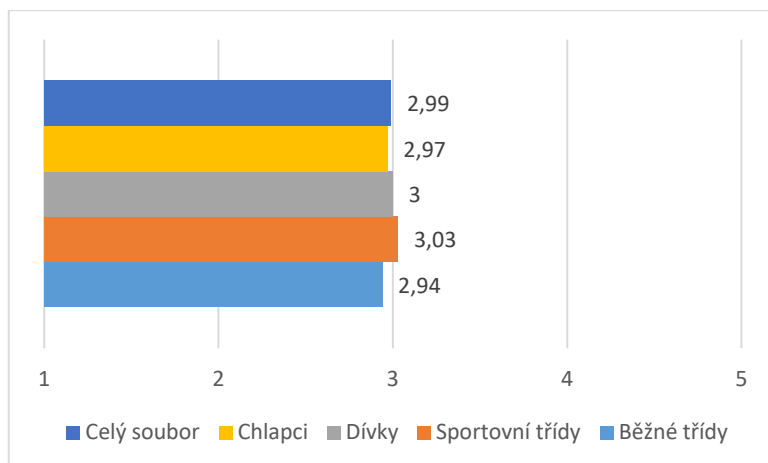
3.8 Sebeúcta

Poslední tematická položka dotazníku zjišťovala orientačně globální sebeúctu. Respondenti vyjadřovali míru svého souhlasu s výrokem „*Celkově jsem se sebou jako člověkem spokojen/a.*“, kdy měli na výběr z následujících variant: *naprosto nesouhlasím* (hodnoceno číslem 1), *nesouhlasím* (2), *neutrální odpověď* (3), *souhlasím* (4), *naprosto souhlasím* (5).

Tabulka 35 Obecná sebeúcta v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru

| | Běžné třídy | Sportovní třídy | Dívky | Chlapci | Celý soubor |
|---------------------|-------------|-----------------|-------|---------|-------------|
| Průměr | 2,94 | 3,03 | 3 | 2,97 | 2,99 |
| Medián | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Modus | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Směrodatná odchylka | 1,17 | 0,91 | 1,03 | 1,06 | 1,04 |
| Minimum | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Maximum | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

Celkově se zdá, že hodnoty obecné sebeúcty jsou ve výzkumném souboru značně vyrovnané, míry variability jsou podobné, hodnoty jsou podobně rozptýlené, ale přesto budou vypočítány test významnosti rozdílů mezi podsoubory.



Graf 19 Průměrná obecná sebeúcta v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru

Vypočítán byl Mann-Whitneyův test k ověření významnosti rozdílů v obecné sebeúctě mezi žáky běžných a sportovních tříd.

Tabulka 36 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání obecné sebeúcty u žáků běžných a sportovních tříd

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|----------|
| | Sebeucta |
| Mann-Whitney U | 603,500 |
| Wilcoxon W | 1269,500 |
| Z | -,529 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,597 |

Výsledek indikuje nepřítomnost statisticky významného rozdílu (Asymp. Sig. > 0,05) mezi podsoubory, a proto lze konstatovat, že obecná sebeúcta je u žáků běžných tříd a žáků sportovních tříd podobná a má spíše neutrální náboj. Následovaly výpočty Mann-Whitneyova testu pro podsoubory dívek a chlapců.

Tabulka 37 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání obecné sebeúcty u dívek a chlapců

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|----------|
| | Sebeucta |
| Mann-Whitney U | 622,500 |
| Wilcoxon W | 1402,500 |
| Z | -,250 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,802 |

Hodnoty obecné sebeúcty měřené výše uvedeným způsobem jsou u dívek a chlapců podobné, respektive statisticky nevýznamně odlišné. Podkapitolu je proto možné uzavřít konstatováním, že se sebeucta je podobně jako prospěch ve výzkumném souboru rozložena poměrně rovnoměrně a mezi jednotlivými podsoubory nebyly identifikovány statisticky významné rozdíly.

3.9 Doplnkové výpočty korelací

Provedeny byly doplňkové výpočty korelací, které jsou pro přehlednost rozděleny do podkapitol.

3.9.1 Body Mass Index v dalších souvislostech

Nejprve byla vypočítána hodnota korelace mezi BMI a rozdílem mezi reálnou TH a subjektivní TH. Vypočítán byl Spearmanův koeficient korelace, hodnota korelačního koeficientu je -0,086, což je statisticky nevýznamná negativní souvislost. Nelze tedy říci, že by přesnost odhadu vlastní TH souvisela s BMI.

BMI v celém výzkumném souboru koreloval s aktuálním vnímaným body image měřeným škálou CDS vysoce významně pozitivně (Spearmanův koeficient korelace 0,731), což je očekávatelný výsledek a svědčí o sebereflexi respondentů – vyšší BMI znamenalo identifikaci s postavou reprezentující vyšší BMI a naopak. Tento vztah se potvrdil ve všech podsouborech – v běžných třídách (0,825), ve sportovních třídách (0,544), u chlapců (0,761) a u dívek (0,865).

BMI nicméně ve výzkumném souboru nekoreloval s ideálním vlastním body image (opět měřeno CDS), respektive koreloval statisticky nevýznamně (hodnota Spearmanova koeficientu 0,159). Při počítání korelací tohoto typu je potřeba zohlednit

údaje uvedené výše, kdy dívky obecně preferovaly štíhlejší ideál, zatímco u chlapců se objevovala častěji preference postavy s vyšším BMI (v CDS vyšší čísla). U dívek byla zjištěna vysoce významná pozitivní korelace mezi BMI a ideálním vlastním body image (Spearmanův koeficient 0,567), u chlapců se neprokázal mezi uvedenými veličinami statisticky významný vztah (korelace 0,248). V běžných třídách se neprokázala významná korelace (hodnota 0,166), u žáků sportovních tříd také ne (hodnota 0,276).

Tabulka 38 Hodnoty korelace mezi aktuálním body image (aktuální BI), ideálním body image (ideální BI) a skutečným BMI

| | BMI běžné třídy | BMI Sportovní tř. | BMI chlapci | BMI dívky | BMI celý soubor |
|-------------|------------------------|--------------------------|--------------------|------------------|------------------------|
| Aktuální BI | 0,825** | 0,544** | 0,761** | 0,865** | 0,731** |
| Ideální BI | 0,166 | 0,276 | 0,248 | 0,567** | 0,159 |

Dále bylo sledováno, jak BMI souvisí s důležitostí přisuzovanou vlastnímu vzhledu. V celém výzkumném souboru byl prokázán nevýznamný vztah mezi BMI a tím, jakou důležitosti participantů vlastnímu vzhledu přisuzují. Statisticky nevýznamné hodnoty byly zjištěny také v jednotlivých podsouborech.

Tabulka 39 Hodnoty korelace mezi BMI a důležitostí přisuzovanou vlastnímu vzhledu

| | BMI běžné třídy | BMI Sportovní tř. | BMI chlapci | BMI dívky | BMI celý soubor |
|--------------------|------------------------|--------------------------|--------------------|------------------|------------------------|
| Důležitost vzhledu | -0,251 | -0,078 | -0,140 | -0,240 | -0,187 |

BMI byl dále korelován s položkami, které v dotazníku měřily zdravý životní styl, tj. pravidelností kontroly složení potravin a pravidelností volnočasových sportovních aktivit. BMI statisticky významně koreloval s kontrolou složení potravin pouze u žáků ze sportovních tříd, přičemž se jednalo o negativní korelaci na hladině významnosti 0,05. Lze říci, že čím vyšší (nižší) BMI mají zkoumaní žáci ze sportovních tříd, tím menší (větší) je pravděpodobnost, že budou kontrolovat složení potravin a nápojů, které konzumují. Souvislost mezi BMI a pravidelností sportovních aktivit ve volném čase se podařilo prokázat v celém výzkumném souboru, u dívek a v běžných třídách (ve všech případech statisticky vysoce významná negativní korelace). Negativní nevýznamná

korelace byla zjištěna u žáků ze sportovních tříd a u chlapců. O celém souboru lze říci, že čím vyšší je u respondentů BMI, tím nižší je pravděpodobnost, že se budou ve volném čase věnovat sportovním aktivitám a naopak.

Tabulka 40 Hodnoty korelace mezi BMI a pravidelností kontroly složení konzumovaných potravin a pravidelností sportovních aktivit ve volném čase

| | BMI běžné třídy | BMI sport. třídy | BMI chlapci | BMI dívky | BMI celý soubor |
|-----------|-----------------|------------------|-------------|-----------|-----------------|
| Potraviny | 0,53 | -0,355* | -0,162 | -0,186 | -0,152 |
| Sport | -0,554** | -0,171 | -0,216 | -0,570** | -0,386** |

Dále byly zkoumány hodnoty korelace mezi BMI a prospěchem, pozitivitou/negativitou body image a sebeúctou. BMI v celém souboru koreloval s prospěchem ve 2. pololetí 8. třídy statisticky vysoce významně pozitivně, což v tomto případě znamená, že s rostoucím BMI byl zjištěn horší prospěch a naopak. Tento inverzní vztah mezi školní klasifikací a BMI byl potvrzen v běžných třídách, ve sportovních třídách a také u dívek, kde byl zjištěn vůbec nejtěsnější vztah (ve všech třech případech se ale jednalo o vysoce signifikantní hodnotu Spearmanova koeficientu). Pozitivita/negativita body image ve výzkumném souboru jako takovém a ve většině podsouborů s BMI významně nekorelovala, výjimku představují běžné třídy, kde byla zjištěna statisticky významná negativní korelace. Odpovědi na položky týkající se sebeúcty v úhrnu nikterak významně nekorelovaly s hodnotami BMI.

Tabulka 41 Hodnoty korelace mezi BMI a školním prospěchem ve 2. pololetí 8. třídy, pozitivitou/negativitou vlastního body image a obecnou sebeúctou

| | BMI běžné třídy | BMI sport. třídy | BMI chlapci | BMI dívky | BMI celý soubor |
|----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|-----------|-----------------|
| Prospěch | 0,466** | 0,445** | 0,292 | 0,603** | 0,468** |
| Pozitivita/negativita body image | -0,344* | 0,208 | -0,040 | -0,146 | -0,103 |
| Sebeúcta | -0,255 | -0,155 | -0,118 | -0,261 | -0,183 |

3.9.2 Sportovní aktivita v dalších souvislostech

Výše byla popsána statisticky vysoce významná negativní korelace mezi pravidelností volnočasových sportovních aktivit a BMI. Sportovní aktivita byla dále korelována

s aktuálním body image, ideálním body image, s pravidelností kontroly složení konzumovaných potravin, vnímanou důležitostí vlastního vzhledu, školním prospěchem, pozitivitou/negativitou body image a sebeúctou.

Tabulka 42 Hodnoty korelace mezi pravidelností sportovních aktivit, aktuálním body image (BI), ideálním body image (BI) a dalšími proměnnými

| | Sport běžné třídy | Sport sport. třídy | Sport chlapci | Sport dívky | Sport celý soubor |
|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------|--------------------------|
| Aktuální BI | -0,570** | -0,184 | -0,175 | -0,594** | -0,397** |
| Ideální BI | -0,086 | 0,198 | -0,73 | -0,232 | 0,088 |
| Potraviny | -0,189 | -0,104 | -0,14 | -0,73 | -0,118 |
| Důležitost vzhledu | 0,070 | 0,108 | -0,06 | 0,280 | 0,089 |
| Školní prospěch | -0,489** | -0,218 | -0,259 | -0,470** | -0,367** |
| Pozitivita/negativita body image | -0,020 | 0,133 | -0,264 | -0,216 | 0,059 |
| Sebeúcta | 0,456** | -0,21 | 0,183 | 0,325 | 0,252 |

Aktuální body image měřený pomocí škály CDS statisticky vysoce významně negativně koreloval s pravidelností sportovních aktivit ve volném čase žáků z běžných tříd, u dívek a v celém výzkumném souboru. U chlapců a žáků sportovních tříd se prokázala statisticky nevýznamná negativní korelace. S ohledem na celý výzkumný soubor je možné konstatovat, že čím pravidelněji respondenti ve volném čase sportují, tím častěji volí v CDS postavy s nižším BMI jako postavy identifikační. Vyjde-li se z premisy, že prostřednictvím sportu se spaluje tuková tkáň a udržuje se přiměřeně štíhlé tělo, jedná se o vcelku očekávatelný vztah mezi uvedenými proměnnými.

V případě ideálního body image nebyla zjištěna žádná statisticky významná korelace v jednotlivých podsouborech ani v celém výzkumném souboru. Obdobné statisticky nevýznamné korelace byl zjištěn v případě výpočtů Spearmanova koeficientu korelace mezi pravidelností sportovních aktivit a pravidelností kontroly konzumovaných potravin. Stejně tak byly identifikovány statisticky nevýznamné hodnoty korelace mezi pravidelností sportovních aktivit ve volném čase a důležitostí vlastního vzhledu.

Statisticky významné hodnoty Spearmanova korelačního koeficientu však byly u některých podsouborů a v celém výzkumném souboru zjištěny mezi pravidelností

sportovních volnočasových aktivit a školním prospěchem. Mezi školním prospěchem a sportem ve volném čase byla zjištěna záporná statisticky vysoce významná korelace u žáků běžných tříd a dívek. U těchto skupin platí, že čím více se ve volném čase věnují sportovním aktivitám, tím lepší byl jejich prospěch ve 2. pololetí 8. třídy a naopak. Toto je v souladu s poznatky z teoretické části práce, podle kterých je jedním z benefitů sportu lepší školní prospěch.

Pozitivita/negativita body image statisticky významně nekorelovala s pravidelností sportovních aktivit v žádném z podsouborů ani v celém výzkumném souboru.

Poněkud překvapivé výsledky byly zjištěny v případě výpočtů Spearmanova korelačního koeficientu mezi volnočasovými sportovními aktivitami a sebeúctou. Zjištěn byl jediný statisticky významný vztah. Jednalo se o vysoce významnou pozitivní korelaci u žáků běžných tříd.

3.9.3 Body image v dalších souvislostech

Aktuální a ideální body image, pozitivita/negativita body image a sebeúcty byly výše korelovány s pravidelností volnočasových sportovních aktivit a hodnotami BMI. Preferenční postava u mužů a žen pak dosud v této kapitole nebyla korelována.

Aktuální body image v celém souboru a jednotlivých podsouborech koreluje s pravidelností konzumace potravin statisticky nevýznamně, s vnímanou důležitostí vlastního vzhledu byla zjištěna statisticky významná negativní korelace pouze u dívek. V případě školního prospěchu bylo zjištěno více statisticky významných korelací – tento významně pozitivně koreloval s aktuálním body image v běžných třídách, vysoce významně pak s aktuálním body image u dívek a v celém souboru. Pozitivita/negativita body image se ukázala jako proměnná, která významně s aktuálním body image nekorelovala, stejně lze pak hodnotit vztah sebeúcty k aktuálnímu body image v celém souboru a jednotlivých podsouborech.

Tabulka 43 Hodnoty korelace mezi aktuálním body image (BI), pravidelností kontroly složení potravin, vnímanou důležitostí vzhledu a dalšími proměnnými

| | Aktuální BI běžné třídy | Aktuální BI sport. třídy | Aktuální BI chlapci | Aktuální BI dívky | Aktuální BI celý soubor |
|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Potraviny | 0,177 | -0,103 | -0,307 | -0,044 | 0,030 |
| Důležitost vzhledu | -0,140 | 0,122 | -0,071 | -0,360* | -0,032 |
| Školní prospěch | 0,348* | 0,249 | 0,126 | 0,496** | 0,354** |
| Pozitivita/negativita body image | -0,242 | 0,005 | -0,118 | -0,012 | -0,154 |
| Sebeúcta | -0,197 | -0,244 | -0,260 | -0,216 | -0,190 |

Ideální body image koreloval vysoce významně negativně s pravidelností kontroly složení potravin a důležitostí vlastního vzhledu v celém souboru a také ve sportovních třídách. Školní prospěch a sebeúcta s ideálním body image významně nekorelovaly, pozitivita/negativita body image pak s ideálním body image statisticky významně korelovala pouze v podsouboru dívek.

Tabulka 44 Hodnoty korelace mezi ideálním body image (BI), pravidelností kontroly složení potravin, vnímanou důležitostí vzhledu a dalšími proměnnými

| | Ideální BI běžné třídy | Ideální BI sport. třídy | Ideální BI chlapci | Ideální BI dívky | Ideální BI celý soubor |
|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| Potraviny | -0,230 | -0,625** | -0,028 | -0,145 | -0,374** |
| Důležitost vzhledu | -0,283 | -0,445** | 0,114 | -0,270 | -0,312** |
| Školní prospěch | 0,141 | 0,005 | 0,042 | 0,291 | -0,48 |
| Pozitivita/negativita body image | 0,027 | 0,218 | 0,168 | -0,376* | 0,166 |
| Sebeúcta | -0,227 | -0,024 | -0,232 | -0,241 | -0,134 |

Důležitost vlastního vzhledu se dále ukázala jako proměnná, která s ostatními proměnnými příliš nekoreluje. Zjištěny byly pouze dvě významné korelace, a sice v pravidelnosti konzumace potravin ve sportovních třídách (hladina významnosti 0,05) a u dívek se sebeúctou (hladina významnosti 0,01).

Tabulka 45 Hodnoty korelace mezi vnímanou důležitostí vzhledu (DV), pravidelností kontroly složení potravin, školním prospěchem a dalšími proměnnými

| | DV běžné třídy | DV sport. třídy | DV chlapci | DV dívky | DV celý soubor |
|----------------------------------|----------------|-----------------|------------|----------|----------------|
| Potraviny | -0,022 | 0,381* | 0,034 | 0,059 | 0,166 |
| Školní prospěch | -0,143 | -0,106 | 0,002 | -0,284 | -0,116 |
| Pozitivita/negativita body image | -0,174 | 0,173 | 0,296 | -0,029 | 0,025 |
| Sebeúcta | 0,223 | -0,022 | -0,237 | 0,466** | 0,136 |

Skutečnost, že pozitivita/negativita body image s ostatními proměnnými příliš nekoreluje, byla potvrzena také při hledání souvislostí s pravidelností kontroly složení potravin, školním prospěchem a sebeúctou.

Tabulka 46 Hodnoty korelace mezi pozitivitou/negativitou body image (PNBI) a dalšími proměnnými

| | PNBI běžné třídy | PNBI třídy | PNBI chlapci | PNBI dívky | PNBI celý soubor |
|-----------------|------------------|------------|--------------|------------|------------------|
| Potraviny | 0,131 | -0,211 | -0,025 | 0,157 | -0,016 |
| Školní prospěch | -0,016 | 0,024 | 0,202 | -0,191 | -0,033 |
| Sebeúcta | -0,039 | -0,009 | -0,225 | 0,220 | -0,017 |

Na závěr byly provedeny doplňkové výpočty korelace mezi sebeúctou a pravidelností kontroly složení potravin a školním prospěchem. Ukázalo se, že sebeúcta korelovala negativně se školním prospěchem u dívek (statisticky vysoce významný vztah, tj. hladina významnosti 0,01).

Tabulka 47 Hodnoty korelace mezi sebeúctou, pravidelností kontroly potravin a školním prospěchem

| | Sebeúcta běžné třídy | Sebeúcta třídy | Sebeúcta chlapci | Sebeúcta dívky | Sebeúcta celý soubor |
|-----------------|----------------------|----------------|------------------|----------------|----------------------|
| Potraviny | 0,077 | 0,084 | 0,028 | 0,252 | 0,080 |
| Školní prospěch | -0,241 | -0,285 | 0,015 | -0,505** | -0,216 |

4 DISKUZE

V rámci prvního výzkumného předpokladu (VP 1) bylo očekáváno, že se u žáků sportovních i běžných tříd potvrdí rozdíl mezi skutečnou tělesnou hmotností (TH) a subjektivní TH. Na základě získaných dat ale byla přijata nulová hypotéza, protože se neprokázalo, že by rozdíl mezi skutečnou TH a subjektivní TH v průměru přesahoval 2 kg. V celém souboru i v jednotlivých podsouborech (žáci běžných a sportovních tříd, chlapci a dívky) se objevilo určité přeceňování vlastní TH, přičemž toto bylo nejvýraznější u dívek, kde v průměru činilo 1,85 kg. Nejvýraznější přecenění TH v tomto podsouboru by mohlo být např. odrazem relativně největších obav o vlastní TH u dívek. Pokud by uvedené platilo, bylo by souladu s poznatky uvedenými v teoretické části, kdy bylo konstatováno, že ženy se v západní společnosti ve srovnání s muži častěji považují za „tlusté“ apod. (viz McLeadová, Syed a kol., 2015). Následně se prokázalo, že mezi chlapci a dívkami existuje statisticky významně odlišný rozdíl mezi skutečnou TH a myšlenou TH (testování H_3). Tím byl potvrzen VP 3.

Dále nebylo prokázáno, že by žáci sportovních tříd ve srovnání s žáky běžných tříd vykazovali statisticky významně odlišný rozdíl mezi skutečnou TH a subjektivní TH (testování H_2). Nepotvrdil se tak VP 2, kdy bylo očekáván významně odlišný rozdíl mezi skutečnou TH a subjektivní TH mezi skupinami žáků ze sportovních tříd a běžných tříd. Nezdá se tedy např., že zúčastnění dospívající ze sportovních tříd by relativně častěji kontrolovali vlastní TH.

VP 4 a VP 5 pak jednoduše předpokládaly, že u všech zúčastněných se projeví rozdíl mezi aktuálním hodnocením vlastního těla (body image) a pojetím vlastního tělesného ideálu či ideálním body image (viz např. Higginsovu teorii diskrepancí v teoretické části). Rozdíly mezi aktuálním a ideálním body image měly v průměru u chlapců a dívek opačnou polaritu – jednoduše lze říci, že zatímco dívky viděly své ideální tělo jako štíhlejší, chlapci jako svalnatější. Tato zjištění jsou zcela v souladu se sociokulturně prezentovanými ideály ženské a mužské krásy (viz např. McLeanová, Syed a kol., 2015). Přijata byla nulová H_4 , neboť nebylo zjištěno, že by rozdíl mezi aktuálním hodnocením vlastního těla a pojetím ideálu vlastního těla představoval u žáků

běžných tří a žáků sportovních v průměru alespoň dvě kategorie ve škále *Contour Drawing Scale* (CDS). Vzhledem k odlišné polaritě u dívek a chlapců (dívky chtějí vážit méně, chlapci více) byl tento výsledek očekávatelný, neboť v průměrech tříd působily tyto mezipohlavní rozdíly „proti sobě“ a ve výsledku pak průměrné hodnoty naznačovaly, že žáci běžných tříd a žáci sportovních tříd nevykazují výraznější rozdíly mezi aktuálním body image a ideálním body image. Následně byla přijata alternativní H_5 , kdy byl u dívek a chlapců potvrzen průměrný rozdíl mezi aktuálním pojetím vlastního těla a ideálním pojetím vlastního těla, který v průměru představoval dvě a více kategorií ve škále CDS.

V rámci VP 6 a VP 7 bylo očekáváno, že respondenti hodnotí vlastní vzhled jako velmi důležitý. Toto bylo potvrzeno při ověřování hypotéz H_6 a H_7 , kdy bylo zjištěno, že žáci sportovních tříd, žáci běžných tříd, dívky a chlapci hodnotili v průměru vlastní vzhled jako velmi důležitý. Je otázkou, zda toto představuje např. obecný jev platný pro adolescence (viz např. Thorová, 2015), nebo se jedná o hodnotu platnou i pro věk dospělosti nebo stáří. Doplňkově pak bylo zjištěno, že ačkoli všichni respondenti považují vlastní vzhled za vysoce důležitý, dívky v tomto ohledu výrazně převyšují chlapce (zjištěný rozdíl je statisticky vysoce významný).

Součástí VP 8 byl pak předpoklad, že u žáků sportovních tříd se projeví zdravější životní styl než u žáků z běžných tříd. Zdravý životní styl byl velmi zjednodušen, byl pojat jako častá kontrola složení konzumovaných potravin a volnočasové sportovní aktivity. Tedy by bylo možné např. vytknout, že jako součást zdravého životního stylu nebyla uvedena absence zdraví ohrožujícího chování, jako je např. pití alkoholu nebo kouření cigaret. Oponovat lze ale tím, že před dosažením zletilosti jsou tyto legální drogy pro respondenty nedostupné. Bylo zjištěno, že žáci sportovních tříd kontrolují složení konzumovaných potravin statisticky významně častěji než žáci běžných tříd. Dále byl zjištěn rozdíl mezi dívkami a chlapci, kdy dívky vypovídaly, že kontrolují složení potravin častěji než chlapci, přičemž tento rozdíl je vysoce statisticky významný. Není překvapivé, že žáci sportovních tříd referovali o relativně častější angažovanosti ve sportovních volnočasových aktivitách. Nebylo však potvrzeno, že by žáci sportovních tříd sportovali ve volném čase statisticky významně častěji než žáci běžných tříd. Příčinou tohoto jevu může být skutečnost, že žáci ze sportovních tříd sportují více již v rámci svého běžného školního kurikula, tedy i přes vlastní vyšší

inklinaci ke sportu nesportují více ve volném čase, neboť tato jejich motivace je uspokojena během výuky. Na základě uvedených zjištění byl tedy vyvrácen VP 8 (přijata nulová H_8 : Neplatí, že žáci sportovních tříd statisticky významně více než žáci běžných tříd kontrolují složení potravin a ve volném čase více sportují.).

VP 9 se zaměřoval na obecné preference v oblasti mužských a ženských těl či postav. Bylo předpokládáno, že žáci sportovních tříd budou preferovat u mužů i žen častěji než žáci z běžných tříd sportovní postavu. Přijata byla nicméně nulová H_9 : Neplatí, že žáci sportovních tříd preferují u mužů i žen statisticky významně odlišný typ postavy. V souladu s předchozími poznatky se ukázalo, že chlapci preferují u mužů sportovnější či svalnatější postavy než dívky, tyto rozdíly byly vysoce statisticky významné. Preference v oblasti mužských postav byly u dívek také různorodější než u chlapců, tito se častěji shodli na ideálu mužské postavy. Žáci sportovních tříd ve srovnání s žáky z běžných tříd statisticky významně častěji preferovali mužské postavy svalnatější či sportovnější. V preferencích ženské postavy nebyl mezi žáky běžných tříd a žáky sportovních tříd zjištěn významný rozdíl, tento se však manifestoval při srovnání preferencí dívek a chlapců, kdy dívky preferovaly významně štíhlejší ženy (statisticky vysoce významný rozdíl).

Dále bylo zjištěno, že žáci běžných tříd a žáci sportovních tříd vypovídali stran spokojenosti s vlastním tělem podobně, respektive nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl. Tento se neprokázal ani při srovnání hodnocení spokojenosti s vlastním tělem u dívek a chlapců, což bylo možná v kontextu s předchozími zjištěními poněkud překvapivé. Respondenti vesměs odpovídali, že se svým tělem nejsou spokojeni ani nespokojeni (neutrální odpověď).

Při analýze údajů o školním prospěchu respondentů z posledního vysvědčení, tj. vysvědčení z druhého pololetí 8. třídy, bylo zjištěno, že průměrný prospěch je 1.55 a nejčastěji se ve výzkumném souboru vyskytoval výborný prospěch. Toto je pravděpodobně vzhledem k populaci žáků 9. tříd ZŠ nadprůměrně dobrý prospěch, neboť nelze očekávat, že v České republice bylo standardem, aby většina žáků 9. tříd vykazovala výborný prospěch. Uvedené je zřejmě do značné míry dáno způsobem výběru výzkumného souboru. Využit byl záměrný výběr, což je jedna z hlavních metodologických slabin realizovaného šetření.

Žáci sportovních tříd a žáci běžných tříd se v oblasti prospěchu významně neodlišovali, byť by bylo možné v kontextu poznatků prezentovaných v teoretické části práce (viz např. Levesque a kol., 2011) očekávat lepší prospěch u žáků sportovních tříd. Znovu je ale nutné připomenout nereprezentativnost výzkumného souboru, kdy respondenti nejenže vykazují v průměru výborný školní prospěch, ale také např. poměrně často ve volném čase sportují.

Zjištěné hodnoty v oblasti sebeúcty jsou podobné hodnotám pozitivní/negativní body image, což je souladu o vztazích mezi obecnou sebeúctou a body image, které byly rámcově popsány v teoretické části práce (viz např. Syed a kol., 2015). Zjištěno bylo, že v jednotlivých podsouborech (žáci běžných tříd a žáci sportovních tříd, chlapci a dívky) se hodnoty sebeúcty statisticky významně nelišily. Uvedený výrok je nutno brát s rezervou, neboť jedna položka určená k měření obecné sebeúcty diskutabilní. K měření sebeúcty existují samostatné standardizované škály a jiné metody, což se týká ale i body image a dalších zde zastoupených konceptů.

Provedeny byly dále doplňkové výpočty korelací, díky kterým je možné analyzovat zastoupené proměnné v širších souvislostech. Bylo zjištěno, že BMI koreluje statisticky vysoce významně negativně s pravidelností sportovních aktivit. Tento vztah platil pro celý výzkumný soubor, dále pak pro žáky běžných tříd a dívky. Čím vyšší BMI, tím méně často u těchto skupin platí, že se ve volném čase věnují sportovním aktivitám. Jelikož korelace nevypovídají o kauzalitě, může být i interpretován jako: čím méně sportují, tím vyšší je BMI. Jedná se o očekávatelný vztah. Nebyla ovšem zjištěna korelace mezi BMI a pravidelností kontroly složení konzumovaných potravin, respektive negativní korelaci se podařilo prokázat pouze u žáků sportovních tříd. Tento jev lze vysvětlit např. tak, že samotné složení konzumovaných potravin nemusí být v přímém vztahu k hodnotám BMI, neboť roli hraje např. množství té které zkonsumované potraviny. Školní prospěch koreloval v celém souboru a v podsouborech s výjimkou chlapců s BMI, přičemž šlo o vztah negativní – čím vyšší BMI, tím horší prospěch na vysvědčení. Podkladem tohoto jevu by mohla být např. celkově větší motivace osob s nižším BMI, která se projeví ve studijní svědomitosti apod. Je nutné ale připomenout, že BMI je také pouze orientačním ukazatelem, jehož prostřednictvím není možné rozlišovat např. mezi

obezitou
a nadprůměrným svalovým rozvojem.

Dále byly zjištěny četné další významné a nevýznamné hodnoty korelace mezi zkoumanými proměnnými. Veškeré výsledky je nutno interpretovat opatrně s ohledem na výše uvedená metodologická omezení, tj. nereprezentativnost souboru a použití nestandardizovaných metod. Dále lze výzkumnému šetření vytknout výzkumný soubor malého rozsahu, kdy např. nebylo možné vytvořit více podsouborů nebo v jednotlivých podsouborech prezentovat relativní četnosti (pokud by se např. v jednom podsouboru určitý jev týkal několika procent respondentů, vypovídající hodnota takového údaje by byla malá).

Navazující výzkum by tak mohl na větším souboru ověřovat zjištěné vztahy, což by mohlo pomoci v rámci prevence různých zdravotních obtíží, jako jsou obezita nebo jiné poruchy příjmu potravy. Nabízejí se i možné aplikace v oblasti školního poradenství, v oblasti trenérství nebo v jiných pomáhajících profesích. Uvažovat lze také o rozšíření výzkumu o další koncepty, jako např. stavy identity, které byly popsány v teoretické části práce.

ZÁVĚR

Výše prezentovaného výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 72 respondentů, žáků 9. tříd ze dvou základních škol v Havlíčkově Brodě a ve Znojmě. Z hlediska zastoupení pohlaví byl soubor nevyvážený, převažovali chlapci (39 chlapců, 33 dívek). Výzkumný soubor byl vybrán metodou záměrného výběru, což je metodologickou slabinou. Výzkumný soubor byl s ohledem na stanovené cíle rozdělen do podsouborů – žáci běžných tříd, žáci sportovních tříd, dívky, chlapci.

Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda jsou vybrané aspekty body image dospívajících žáků běžných tříd a žáků sportovních tříd podobné, nebo se mezi nimi vyskytují výraznější rozdíly. Dílčí cíle směřovaly k zjištění relevantních teoretických poznatků, identifikaci mezipohlavních rozdílů, mapování životního stylu respondentů a mapování ideální ženské a mužské postavy. Hypotézy byly formulovány vždy v nulové a alternativní formě, níže jsou uvedeny ty, které byly verifikovány:

- H_{10} : Neplatí, že žáci sportovních tříd i žáci běžných tříd vykazují rozdíl mezi skutečnou tělesnou hmotností a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností, přičemž tento rozdíl je v průměru větší než 2 kg.
- H_{20} : Žáci sportovních tříd nevykazují ve srovnání s žáky běžných tříd statisticky významně odlišný rozdíl mezi skutečnou tělesnou hmotností a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností.
- H_{3A} : Mezi chlapci a dívkami existuje statisticky významně odlišný rozdíl mezi skutečnou a subjektivní (myšlenou) tělesnou hmotností.
- H_{40} : Neplatí, že žáci sportovních tříd i žáci běžných tříd vykazují rozdíl mezi aktuálním hodnocením vlastního těla a subjektivním pojetím tělesného ideálu, přičemž tento rozdíl v průměru představuje u dívek i chlapců minimálně dvě kategorie ve škále *Countour Drawing Scale*.
- H_{5A} : Dívky i chlapci vykazují rozdíl mezi aktuálním hodnocením vlastního těla a subjektivním pojetím tělesného ideálu, přičemž tento rozdíl v průměru představuje u dívek i chlapců minimálně dvě kategorie ve škále *Countour Drawing Scale*.
- H_{6A} : Žáci sportovních tříd i žáci běžných tříd hodnotí v průměru vlastní vzhled jako velmi důležitý.

- H_{7A} : Dívky i chlapci hodnotí v průměru vlastní vzhled jako velmi důležitý.
- H_{80} : Neplatí, že žáci sportovních tříd statisticky významně více než žáci běžných tříd kontrolují složení potravin a ve volném čase více sportují.
- H_{90} : Neplatí, že žáci sportovních tříd preferují u mužů i žen statisticky významně odlišný typ postavy.

Kromě uvedených závěrů byla zjištěna řada dalších statisticky významných (a nezdá se i vysoce statisticky významných) rozdílů mezi jednotlivými podsoubory:

- Mezi žáky běžných tříd a žáky sportovních tříd nebyl v hodnocení důležitosti vlastního vzhledu a zjištěn statisticky významný rozdíl.
- Dívky hodnotí důležitost vlastního vzhledu významně výše než chlapci.
- Žáci běžných tříd a žáci sportovních tříd kontrolují složení konzumovaných potravin přibližně stejně často, dívky však ve srovnání s chlapci významně častěji.
- Žáci běžných tříd a žáci sportovních tříd ve volném čase aktivně sportují přibližně stejně často, tato podobnost byla zjištěna také u chlapců a dívek.
- Dívky mají ve srovnání s chlapci odlišné pojetí ideální mužské postavy, chlapci preferují mužské postavy sportovnější či svalnatější, dívky pak štíhlejší.
- Mezipohlavní rozdíl byl zjištěn také v preferencích ženské postavy (ideální ženská postava) – dívky preferují ve srovnání s chlapci postavy štíhlejší.
- Dívky i chlapci hodnotí spokojenost s vlastním tělem podobně, neutrálně. Podobné výsledky byly zjištěny také u žáků běžných a sportovních tříd. Obdobné závěry byly k dispozici o obecné sebeúctě, která byla vesměs neutrální (ani pozitivní, ani negativní hodnocení sebe sama).
- Respondenti ve výzkumném souboru vykazovali v průměru výborný prospěch, což je nutno zohlednit při interpretaci dat. Tento významně negativně koreloval např. s BMI – čím lepší prospěch, tím vyšší BMI a naopak. Podobné výsledky byly zjištěny také pro oblast aktuálního body image.
- Pravidelná sportovní aktivita ve volném čase u většiny respondentů významně negativně korelovala s BMI. Podobně pro celý výzkumný soubor platilo, že čím vyšší BMI, tím nižší hodnota aktuálního body image měřeného škálou.

Uvedený výčet není úplný, zjištěna byla řada dalších poznatků. Celkově lze konstatovat, že stanovených cílů bylo dosaženo. Ukazuje se, že v oblasti body image a sportovních aktivit existují mezi adolescenty významné mezipohlavní rozdíly i rozdíly související s tím, zda jsou dotyční žáci běžných, nebo sportovních tříd. Poznatky v různých částech výzkumu vedly ke konstatování, že u dívek se projevují tendence k dosažení štíhlé postavy, zatímco u chlapců je cílem výraznější muskulatura. Pohlaví se zdálo být proměnnou s výraznějším vlivem než to, zda je dotyčný žákem běžné nebo sportovní třídy.

SOUHRN

Práce se zabývá problematikou body image a pravidelné pohybové aktivity v dorostovém věku. Text je rozdělen na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části jsou uvedeny základní poznatky o body image, ontogenezi v adolescenci a souvislostech mezi body image a pohybovou aktivitou v adolescenci. V praktické části je prezentován původní výzkum, který byl realizován se 72 adolescenty, žáky 9. tříd základních škol. Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda jsou vybrané aspekty body image u dospívajících žáků sportovních a běžných tříd podobné, nebo se mezi nimi vyskytují výraznější rozdíly. S využitím svépomocí vytvořeného dotazníku a podnětového materiálu škály Contour Drawing Scale byla zjištěna řada statisticky významných poznatků. Tyto jsou diskutovány, zohledněny jsou metodologické nedostatky, vyvozena jsou doporučení pro navazující výzkum.

Klíčová slova: body image, adolescence, pohybová aktivita, Contour Drawing Scale

SUMMARY

The thesis deals with issues of body image and regular physical activity in adolescent age. The thesis is divided into a theoretical part and a practical part. In the theoretical part are presented basic information about body image, ontogenesis in adolescence and the relation between body image and physical activity in adolescence. In the practical part is presented the research, which was realized with 72 adolescents, pupils of the 9th grades of elementary schools. The main objective of the work was to find out whether the selected aspects of body image are similar in adolescent pupils of sports and common classes or there are significant differences between them. Using the questionnaire and assessment material of the Contour Drawing Scale, a number of statistically significant findings have been identified. These are discussed, methodological deficiencies are taken into account, recommendations for follow-up research are drawn.

Key words: body image, adolescence, physical activity, Contour Drawing Scale

REFERENČNÍ SEZNAM

BABIC, M. J., P. J. MORGAN, R. C. PLOTNIKOFF, C. LONSDALE, R. L. WHITE a D. R. LUBANS. 2014. Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine* [online]. Roč. 44, č. 11. [cit. 2018-11-06]. DOI: 10.1007/s40279-014-0229-z. ISSN 0112-1642. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s40279-014-0229-z>

BASSETT-GUNTEROVÁ, R., D. MCEWAN a A. KAMARHIE. 2017. Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image* [online]. Č. 22 [cit. 2018-11-06]. DOI: 10.1016/j.bodyim.2017.06.007. ISSN 17401445. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1740144516303758>

BIDDLE, S. J.H., S. CIACCIONIOVÁ, G. THOMAS a I. VERGEER. 2018. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise* [online] [cit. 2018-11-06]. DOI: 10.1016/j.psychsport.2018.08.011. ISSN 14690292. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1469029218303315>

BLATNÝ, M. a kol. 2010. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing. 301 s. ISBN 978-80-247-3434-7.

BLATNÝ, M. a kol. 2016. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. 290 s. ISBN 978-80-246-3462-3.

BRAY, I., SLATER, A., LEWIS-SMITH, H., BIRD, E., a SABEY, A. 2018. Promoting positive body image and tackling overweight/obesity in children and adolescents: A combined health psychology and public health approach. *Preventive medicine*. Č. 116, s. 219-221. ISSN 00917435.

CASH, T. F. a kol. 2012. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Elsevier. 903 s. ISBN 978-0-12-384925-0.

CASH, T. F., SMOLAKOVÁ, L. a kol. 2011. *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: The Guilford Press. 512 s. ISBN 978-1-60918-182-6.

COELHOVÁ, G. M. de O., E. de A. SOARESOVÁ a B. G. RIBEIROVÁ. 2010. Are female athletes at increased risk for disordered eating and its complications?. *Appetite*

- [online], Roč. 55, č. 3, s. 379-387 [cit. 2018-11-25]. DOI: 10.1016/j.appet.2010.08.003. ISSN 01956663. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0195666310004678>
- DANIELSOVÁ, E. A., GILLENOVÁ, M. M., MARKEYOVÁ, C. H. a kol. 2018. *Body Positive*. Cambridge: Cambridge University Press. 283 s. ISBN 9781108297653.
- DOLEJŠ, M. a M. OREL. 2017. *Rizikové chování u adolescentů a impulzivita jako prediktor tohoto chování*. Univerzita Palackého v Olomouci: Olomouc. 107 s. ISBN 978-80-244-5252-4.
- DOLEJŠ, M. a O. SKOPAL. 2018. *Škála impulzivity Dolejš a Skopal (SIDS). Příručka pro praxi*. Univerzita Palackého v Olomouci: Olomouc. ISBN 001022007497.
- FARDOULYOVÁ, J., B. K. WILLBURGEROVÁ a L. R. VARTANIAN. 2017. Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society* [online]. Roč. 20, č. 4. [cit. 2018-10-25]. DOI: 10.1177/1461444817694499. ISSN 1461-4448. Dostupné z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1461444817694499>
- FISHER, S. 2014. *Development nad Structure of the body Image*. Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates. 556 s. ISBN 978-0898596991.
- FLEMR, L., NĚMEC, J., NOVOTNÝ, O. a kol. 2014. *Pohybové aktivity ve vědě a praxi: konferenční sborník u příležitosti 60. výročí založení Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze: (Praha, 19.-21. června 2013)*. Praha: Karolinum, 2014. 527 s. ISBN 978-80-246-2621-5.
- FRANCISCOVÁ, R., NARCISOVÁ, I., ALARCÃOVÁ, M. 2012. (In) Satisfação com a imagem corporal em adolescentes e adultos portugueses: Contributo para o processo de validação da Contour Drawing Rating Scale. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica*. Roč. 31, č. 1. [cit. 2018-11-08]. ISSN 1135-3848. Dostupné z: <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/36397>
- GARDNER, R. M. a D. L. BROWNOVÁ. 2010. Body image assessment: A review of figural drawing scales. *Personality and Individual Differences* [online], Roč. 48, č. 2. [cit. 2018-11-08]. DOI: 10.1016/j.paid.2009.08.017. ISSN 01918869. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S019188690900364X>

- GREEN, K. a A. SMITH a kol. 2018. *Routledge Handbook of Youth Sport*. Routledge: New York. 612 s. ISBN 978-0815357391.
- GUNTER, Barrie. 2014. *Media and the sexualization of childhood*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group. 224 s. ISBN 9781138015197.
- HOLUBCIKOVA, J., P. KOLARCIK, A. MADARASOVA GECKOVA, J. P. VAN DIJK a S. A. REIJNEVELD. 2015. Is subjective perception of negative body image among adolescents associated with bullying?. *European Journal of Pediatrics* [online]. Roč. 8, č. 174. [cit. 2018-11-07]. DOI: 10.1007/s00431-015-2507-7. ISSN 0340-6199. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s00431-015-2507-7>
- HŘEBÍČKOVÁ, M. 2011. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Praha: Grada. 251 s. ISBN 978-80-247-3380-7.
- CHRÁSKA, M. 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. 254 s.. ISBN 978-80-247-5326-3.
- JANSA, P. a kol. 2018. *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. 226 s. ISBN 978-80-246-3986-4.
- JOHN, O. P., ROBINS, R. W., PERVIN, L. A. a kol. 2008. *Handbook of Personality*. York: The Guilford Press. 880 s. ISBN 978-1-59385-836-0.
- KASPER, H. 2015. *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada. 592 s. ISBN 978-80-247-4533-6.
- KOSCINSKI, K. 2013. Attractiveness of women's body: body mass index, waist-hip ratio, and their relative importance. *Behavioral Ecology* [online]. Roč. 24, č. 4, s. 914-925 [cit. 2018-11-25]. DOI: 10.1093/beheco/art016. ISSN 1465-7279. Dostupné z: <https://academic.oup.com/beheco/article-lookup/doi/10.1093/beheco/art016>
- KOŤÁTKOVÁ, S. 2014. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. Praha: Grada. 256 s. ISBN 978-80-247-4435-3.
- KUNZ, V. 2018. *Sportovní marketing: CSR a sponzoring*. Praha: Grada Publishing. 173 s. ISBN 978-80-271-0560-1.
- LEČBYCH. M. 2016. *Rorschachova metoda: integrativní přístup k interpretaci*. Praha: Grada. 235 s. ISBN 978-80-247-5834-3.

- LEVESQUE, Roger J. R. a kol. 2011. *Encyclopedia of adolescence*. New York: Springer. ISBN 978-1-4419-1694-5.
- MARINOV, Z. a kol. 2012. *Praktická dětská obezitologie*. 1. vyd. Praha: Grada. 222 s. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-4210-6.
- MCLEANOVÁ, K. C., SYED, M. a kol. 2015. *The Oxford Handbook of Identity Development*. New York: Oxford University Press. 625 s. ISBN 978-0-19-993656-4.
- MCRANEY, D. 2014. *Nejste tak chytrí, jak si myslíte: klamou vás média, politici a ze všeho nejvíc vlastní mozek*. Brno: BizBooks. 277 s. ISBN 978-80-265-0268-5.
- NEULS, F. a K. FRÖMEL. 2016. *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 235 s. ISBN 978-80-244-5090-2.
- NEZMAR, L. 2017. *GDPR: praktický průvodce implementací*. Praha: Grada Publishing. 301 s. ISBN 978-80-271-0668-4.
- OPRAVILOVÁ, E. 2016. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5107-8.
- PAPP, I., R. URBÁN, E. CZEGLÉDIOVÁ, B. BABUSAOVÁ a F. TÚRY. 2013. Testing the Tripartite Influence Model of body image and eating disturbance among Hungarian adolescents. *Body Image* [online]. Roč. 10, č. 2. [cit. 2018-10-25]. DOI: 10.1016/j.bodyim.2012.12.006. ISSN 17401445. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S174014451>
- PASTUCHA, D. a kol. 2014. *Tělovýchovné lékařství: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. 288 s. ISBN 978-80-247-4837-5.
- PERIČ, T. a kol. 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 176, 112 s. ISBN 978-80-247-4218-2.2001635
- RICCIARDELLIOVÁ, L. A a Z. YAGEROVÁ. 2016. *Adolescence and body image: from development to preventing dissatisfaction*. New York, NY: Routledge, Taylor & Francis Group. ISBN 978-1-31584-937-9.
- SEDLÁČKOVÁ, D. 2009. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Vyd. 1. Praha: Grada. 123 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2685-4.

- SHAFFER, D. R., K. KIPPOVÁ. 2014. *Developmental psychology: childhood and adolescence*. CA, USA: Wadsworth Cengage Learning. 718 s. ISBN 978-1-111-83452-4.
- SOBOTKOVÁ, V. a kol. 2014. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Vyd. 1. Praha: Grada. 147 s. ISBN 978-80-247-4042-3.
- THOROVÁ, K. 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál. 575 s. ISBN 978-80-262-0714-6.
- SLEPIČKA, P., SLEPIČKOVÁ, I. a MUDRÁK, J. 2018. *Rizikové chování ve sportu dětí a mládeže*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. 180 s. ISBN 978-80-246-3995-6.
- ŠMÍDOVÁ, S., J. ŠVANCARA, L. ANDRÝSKOVÁ a J. ŠIMŮNEK. 2018. Adolescent body image: results of Czech ELSPAC study. *Central European Journal of Public Health* [online], Roč. 26, č. 1. [cit. 2018-11-07]. DOI: 10.21101/cejph.a4930. ISSN 12107778. Dostupné z: <http://cejph.szu.cz/doi/10.21101/cejph.a4930.html>
- SOLOMON-KRAKUSOVÁ, S., C. M. SABISTONOVÁ, J. BRUNETOVÁ, A. L. CASTONGUAYOVÁ, K. MAXIMOVA a M. HENDERSONOVÁ. 2017. Body Image Self-Discrepancy and Depressive Symptoms Among Early Adolescents. *Journal of Adolescent Health* [online]. Roč. 60, č. 1. [cit. 2018-10-25]. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2016.08.024. ISSN 1054139X. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1054139X16303184>
- STEINBERG, L. D., D. VANDELLOVÁ, M. H. BORNSTEIN. 2011. *Development: infancy through adolescence*. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning. 576 s. ISBN 978-0618721559.
- THOMPSON, M. A. a J. J. GRAY. 1995. Development and Validation of a New Body-Image Assessment Scale. *Journal of Personality Assessment* [online]. Roč. 64, č. 2, s. 258-269 [cit. 2018-11-08]. DOI: 10.1207/s15327752jpa6402_6. ISSN 0022-3891. Dostupné z: http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327752jpa6402_6
- TIGGEMANNOVÁ, M. a A. SLATEROVÁ. 2017. Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*

[online]. Roč. 50, č. 1. [cit. 2018-11-05]. DOI: 10.1002/eat.22640. ISSN 02763478. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1002/eat.22640>

VANDENBOS, G. R. a kol. 2015. *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association. 1221 s. ISBN 978-1-4338-1944-5.

VÁGNEROVÁ, M. 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

VOELKEROVÁ, D., J. REELOVÁ a C. GREENLEAFOVÁ. 2015. Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics* [online]. Roč. 6, č. 149. [cit. 2018-10-11]. DOI: 10.2147/AHMT.S68344. ISSN 1179-318X. Dostupné z: <http://www.dovepress.com/weight-status-and-body-image-perceptions-in-adolescents-current-perspe-peer-reviewed-article-AHMT>

Vyhláška č. 391/2013 Sb., vyhláška o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu.

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. a kol. 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada. 404 s. ISBN 978-80-247-1428-8.

WÄNGQVIST, M., FRISÉN, M. 2013. Swedish 18-year-olds' identity formation: associations with feelings about appearance and internalization of body ideals. *Journal of adolescence* [online]. Roč. 36, č. 3. [cit. 2018-11-02]. DOI: 10.1016/j.adolescence.2013.02.002. ISSN 01401971. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140197113000286>

Zákon č. 561/2004 Sb., zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).

ZISEROVÁ, K., S. C. MÖLBERTO VÁ, F. STUBEROVÁ, K. E. GIELOVÁ, S. ZIPFEL a F. JUNNE. 2018. Effectiveness of body image directed interventions in patients with anorexia nervosa: A systematic review. *International Journal of Eating Disorders* [online] [cit. 2018-10-11]. DOI: 10.1002/eat.22946. ISSN 02763478. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1002/eat.22946>

SEZNAM

Seznam zkratek

| | |
|---------------|---|
| AktuálníBI | Aktuální body image |
| Běžné tř. | Běžné třídy, tj. třídy bez sportovního zaměření |
| BI | Body image |
| BMI | Body Mass Index |
| BT | Běžné třídy, tj. bez sportovního zaměření |
| CDS | Contour Drawing Scale |
| DV | Důležitost vlastního vzhledu |
| H | Hypotéza |
| IdeálníBI | Ideální body image |
| ISTSU | Pracovní skupina OSN pro sport, rozvoj a mír |
| M | Muži, chlapci |
| NEDA | Americká asociace pro poruchy příjmu potravy |
| PNBI | Pozitivita/negativita vlastního body image |
| SES | Socioekonomický status |
| Sport | Pravidelnost sportovních aktivit |
| Sportovní tř. | Třídy se sportovním zaměřením |
| ST | Sportovní třídy, třídy se sportovním zaměřením |
| TH | Tělesná hmotnost |
| TV | Tělesná výška |
| USA | Spojené státy americké |
| VP | Výzkumný předpoklad |
| WHR | Poměr obvodu pasu a boků |
| Ž | Ženy, dívky |

Seznam obrázků

| | |
|--|----|
| Obrázek 1 Hypotetické vztahy mezi pohybovou aktivitou v mládí a zdravím v dětství, adolescenci a dospělosti (Fogelholm (2008) in Neuls a Frömel (2016, s. 25)) | 21 |
| Obrázek 2 Podnětový materiál Contour Drawing Scale (Thompsonová, Gray, 1995, s. 263) | 30 |

Seznam tabulek

| | |
|---|----|
| Tabulka 1 Klasifikace hmotnosti dospělých osob v závislosti na hodnotě BMI (Kasper (2015, s. 246))..... | 11 |
| Tabulka 2 Věkové charakteristiky v celém souboru a v podsouborech | 27 |
| Tabulka 3 Skutečná TH v kg v běžných třídách, sportovních třídách a celém souboru. | 32 |
| Tabulka 4 Skutečná TH v kg u dívek a chlapců z různých tříd a celkově u obou pohlaví | 33 |
| Tabulka 5 BMI v běžných třídách, sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru..... | 33 |
| Tabulka 6 TV v cm u dívek, chlapců a v celém souboru..... | 34 |
| Tabulka 7 Rozdíly mezi skutečnou TH a subjektivní TH | 35 |
| Tabulka 8 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů mezi skutečnou TH a subjektivní TH žáků sportovních tříd a žáků běžných tříd | 36 |
| Tabulka 9 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů mezi skutečnou TH a subjektivní TH dívek a chlapců | 37 |
| Tabulka 10 Aktuální vnímané body image v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém souboru (měřeno pomocí škály CDS) | 38 |
| Tabulka 11 Ideální body image v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru (měřeno pomocí škály CDS) | 39 |
| Tabulka 12 Rozdíly mezi aktuálním body image a ideálním body image v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru (měřeno pomocí škály CDS)..... | 40 |
| Tabulka 13 Hodnocení důležitosti vzhledu v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru | 42 |
| Tabulka 14 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů ve vnímané důležitosti vlastního vzhledu u žáků běžných tříd a žáků sportovních tříd | 44 |

| | |
|---|----|
| Tabulka 15 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů ve vnímané důležitosti vlastního vzhledu u dívek a chlapců | 44 |
| Tabulka 16 Kontrola složení potravin v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru | 45 |
| Tabulka 17 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů v míře kontroly složení potravin u žáků běžných tříd a žáků sportovních tříd..... | 46 |
| Tabulka 18 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů v míře kontroly složení potravin u dívek a chlapců..... | 46 |
| Tabulka 19 Pravidelnost sportu ve volném čase v běžných třídách, sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém souboru | 47 |
| Tabulka 20 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů v míře pravidelnosti sportovních aktivit ve volném čase u žáků běžných tříd a žáků sportovních tříd..... | 48 |
| Tabulka 21 Výsledek Mann-Whitneyova testu při srovnávání rozdílů v míře pravidelnosti sportovních aktivit ve volném čase u dívek a chlapců..... | 48 |
| Tabulka 22 Typ postavy, který preferují žáci běžných tříd, sportovních tříd, dívky, chlapci a celý soubor u mužů..... | 49 |
| Tabulka 23 Průměrný typ postavy, který preferují žáci běžných tříd, sportovních tříd, dívky, chlapci a celý soubor u mužů..... | 49 |
| Tabulka 24 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání preferenční mužské postavy v běžných třídách a sportovních třídách | 50 |
| Tabulka 25 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání preferenční mužské postavy u dívek a chlapců | 50 |
| Tabulka 26 Typ postavy, který preferují žáci běžných tříd, sportovních tříd, dívky, chlapci a celý soubor u žen | 50 |
| Tabulka 27 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání preferenční ženské postavy u žáků běžných tříd a žáků sportovních tříd | 51 |
| Tabulka 28 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání preferenční ženské postavy u dívek a chlapců | 52 |
| Tabulka 29 Pozitivita/negativita body image v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru | 52 |
| Tabulka 30 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání positivity/negativity body image v běžných třídách a sportovních třídách | 53 |

| | |
|--|----|
| Tabulka 31 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání pozitivitu/negativitu body image v běžných třídách a sportovních třídách | 54 |
| Tabulka 32 Prospěch na vysvědčení ve 2. pololetí 8. třídy v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru | 54 |
| Tabulka 33 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání prospěchu na vysvědčení ve 2. pololetí 8. třídy v běžných třídách a sportovních třídách | 55 |
| Tabulka 34 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání prospěchu na vysvědčení ve 2. pololetí 8. třídy u dívek a chlapců..... | 56 |
| Tabulka 35 Obecná sebeúcta v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru | 56 |
| Tabulka 36 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání obecné sebeúcty u žáků běžných a sportovních tříd..... | 57 |
| Tabulka 37 Výsledek Mann-Whitneyova testu – srovnání obecné sebeúcty u dívek a chlapců..... | 58 |
| Tabulka 38 Hodnoty korelace mezi aktuálním body image (aktuální BI), ideálním body image (ideální BI) a skutečným BMI | 59 |
| Tabulka 39 Hodnoty korelace mezi BMI a důležitostí přisuzovanou vlastnímu vzhledu | 59 |
| Tabulka 40 Hodnoty korelace mezi BMI a pravidelností kontroly složení konzumovaných potravin a pravidelností sportovních aktivit ve volném čase | 60 |
| Tabulka 41 Hodnoty korelace mezi BMI a školním prospěchem ve 2. pololetí 8. třídy, pozitivitou/negativitou vlastního body image a obecnou sebeúctou | 60 |
| Tabulka 42 Hodnoty korelace mezi pravidelností sportovních aktivit, aktuálním body image (BI), ideálním body image (BI) a dalšími proměnnými..... | 61 |
| Tabulka 43 Hodnoty korelace mezi aktuálním body image (BI), pravidelností kontroly složení potravin, vnímanou důležitostí vzhledu a dalšími proměnnými | 63 |
| Tabulka 44 Hodnoty korelace mezi ideálním body image (BI), pravidelností kontroly složení potravin, vnímanou důležitostí vzhledu a dalšími proměnnými | 63 |
| Tabulka 45 Hodnoty korelace mezi vnímanou důležitostí vzhledu (DV), pravidelností kontroly složení potravin, školním prospěchem a dalšími proměnnými | 64 |
| Tabulka 46 Hodnoty korelace mezi pozitivitou/negativitou body image (PNBI) a dalšími proměnnými | 64 |

| | |
|--|----|
| Tabulka 47 Hodnoty korelace mezi sebeúctou, pravidelností kontroly potravin a školním prospěchem | 64 |
|--|----|

Seznam grafů

| | |
|--|----|
| Graf 1 Zastoupení chlapců a dívek ve výzkumné souboru a podsouborech Sportovní tř. a Běžné tř. | 27 |
| Graf 2 Krabicový graf znázorňující rozložení reálné TH v podsouboru chlapců (M) a dívek (Ž) | 32 |
| Graf 3 Průměrná skutečná TH v kg u dívek, chlapců a v celém souboru..... | 33 |
| Graf 4 Průměrné hodnoty BMI v běžných třídách, sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru | 34 |
| Graf 5 Průměrné rozdíly mezi skutečnou TH a subjektivní TH v jednotlivých podsouborech | 35 |
| Graf 6 Bodový graf znázorňující rozložení reálné TH a subjektivní TH v běžných třídách (BT) a sportovních třídách (ST) | 36 |
| Graf 7 Bodový graf znázorňující rozložení reálné TH a subjektivní TH u dívek (Ž) a chlapců (M)..... | 37 |
| Graf 8 Aktuální průměrné body image v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém souboru | 38 |
| Graf 9 Ideální průměrné body image v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém souboru..... | 39 |
| Graf 10 Průměrné rozdíly mezi aktuálním body image a ideálním body image (měřeno pomocí škály CDS)..... | 40 |
| Graf 11 Bodový graf znázorňující rozložení aktuálního body image (AktuálníBI) a ideálního body image (IdeálníBI) v běžných třídách (BT) a sportovních třídách (ST).. | 41 |
| Graf 12 Bodový graf znázorňující rozložení aktuálního body image (AktuálníBI) a ideálního body image (IdeálníBI) u dívek (Ž) a chlapců (M)..... | 42 |
| Graf 13 Průměrné hodnocení důležitosti vlastního vzhledu v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru | 43 |
| Graf 14 Průměrná pravidelnost kontroly složení potravin v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru | 45 |

| | |
|---|----|
| Graf 15 Průměrné hodnocení pravidelnosti sportovních aktivit ve volném čase v běžných třídách, sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém souboru | 47 |
| Graf 16 Průměrný typ postavy, který preferují žáci běžných tříd, sportovních tříd, dívky, chlapci a celý soubor u žen | 51 |
| Graf 17 Průměrná míra souhlasu s výrokem o pozitivě vlastního body image v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru..... | 53 |
| Graf 18 Průměrný prospěch na vysvědčení ve 2. pololetí 8. třídy v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru | 55 |
| Graf 19 Průměrná obecná sebeúcta v běžných třídách, ve sportovních třídách, u dívek, chlapců a v celém výzkumném souboru | 57 |

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Dotazník

PŘÍLOHY

Dotazník

1. Pohlaví (zakroužkuj):

a. Muž

b. Žena

2. Věk (celé roky):.....

3. Jsi žákem sportovní třídy:

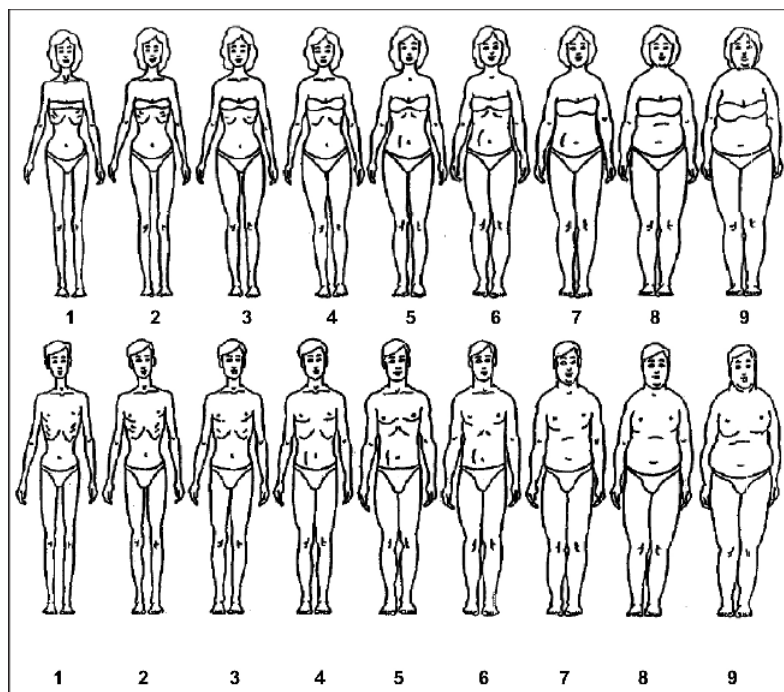
a. Ano

b. Ne

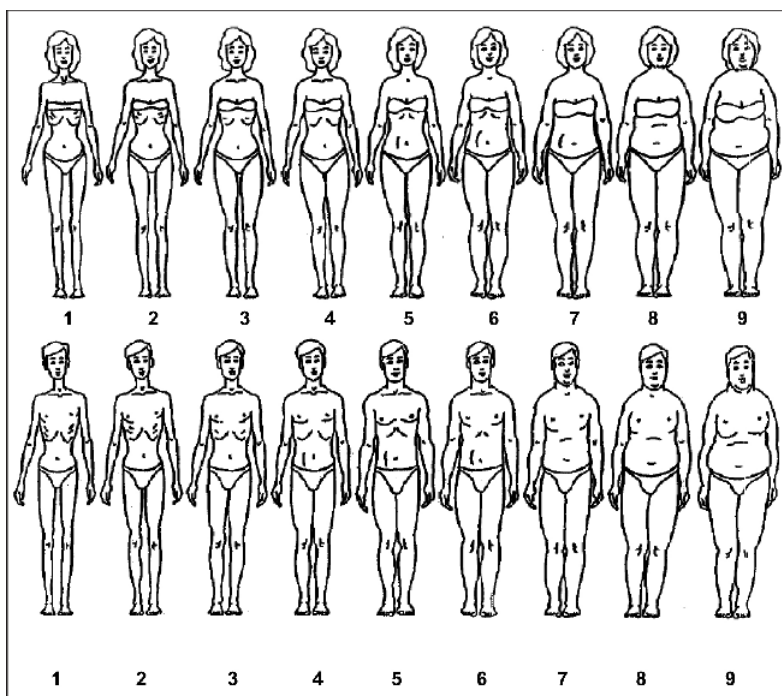
4. Uveď vlastní tělesnou hmotnost (v kg):.....

5. Uveď vlastní tělesnou výšku (v cm):.....

6. Zvol jednu z postav tvého pohlaví (postavy 1-9), která podle tvého názoru nejlépe vystihuje tvé současné tělo:



7. Zvol jednu z postav tvého pohlaví (postavy 1-9), která podle tvého názoru nejlépe vystihuje, jak by tvé tělo mělo vypadat ideálně:



8. Vlastní vzhled považuji za velmi důležitý:

- a. naprosto nesouhlasím
- b. nesouhlasím
- c. neutrální odpověď
- d. souhlasím
- e. naprosto souhlasím

9. Pravidelně kontroluji složení potravin, které konzumuji (včetně nápojů):

- a. naprosto nesouhlasím
- b. nesouhlasím
- c. neutrální odpověď
- d. souhlasím
- e. naprosto souhlasím

10. Ve svém volném čase se sportu aktivně věnuji:

- a. zřídka nebo vůbec

- b. alespoň jednou měsíčně
- c. alespoň jednou týdně
- d. několikrát týdně
- e. každý den

11. U mužů obecně preferuji, když je jejich postava:

- a. velmi štíhlá
- b. štíhlá
- c. střední
- d. sportovní
- e. svalnatá

12. U žen obecně preferuji, když je jejich postava:

- a. velmi štíhlá
- b. štíhlá
- c. střední
- d. sportovní
- e. svalnatá

13. Celkově jsem se svým tělem spokojen/a:

- a. naprosto nesouhlasím
- b. nesouhlasím
- c. neutrální odpověď
- d. souhlasím
- e. naprosto souhlasím

14. Uveď svůj průměrný prospěch na posledním vysvědčení (průměrný prospěch získáš sečtením všech známek a vydělením jejich počtem):

15. Celkově jsem se sebou jako člověkem spokojen/a:

- a. naprosto nesouhlasím

- b. nesouhlasím
- c. neutrální odpověď
- d. souhlasím
- e. naprosto souhlasím