

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**POHYBOVÁ AKTIVITA, MOTIVY A SPORTOVNÍ  
PREFERENCE NA ČESKOKRUMLOVSKU-OBDOBÍ  
STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI**

Diplomová práce

Autor: Bc. Alena Tomišová

Studijní program: Rekreatologie

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Bc. Alena Tomišová

**Název práce:** Pohybová aktivita, motivy a sportovní preference na  
Českokrumlovsku – období střední dospělosti

**Vedoucí práce:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Rok obhajoby:** 2023

### **Abstrakt:**

Diplomová práce se zaměřuje na popis sportovních preferencí a motivů pro pohybovou aktivitu u skupiny dospělých občanů na Českokrumlovsku. První část práce se věnuje teoretickému přehledu problematiky pohybových aktivit, sportu a volného času. Tato část slouží k zavedení terminologie a kontextu práce. Druhá část diplomové práce je praktického charakteru a zahrnuje monitorování pohybové aktivity a sportovních preferencí u dospělé skupiny respondentů pomocí standardizovaného dotazníku motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R) a dotazníku sportovních preferencí. Sběr dat proběhl v květnu 2023 a zahrnoval 100 respondentů (41 mužů a 59 žen).

Výsledky analýzy ukázaly, že nejčastějším motivem vedoucím k pohybové aktivitě byl identifikován motiv "kondice", který má významný vliv na rozhodování jedinců cvičit a pohybovat se. Druhým nejčastějším motivem byl zjištěn motiv "zájem", který také hraje důležitou roli při motivaci jedinců k účasti ve sportovních aktivitách. V oblasti sportovních preferencí byly zaznamenány pouze malé rozdíly mezi muži a ženami, co se týče konkrétních sportovních aktivit. Všechny kategorie sportů zaznamenaly oblíbenost u respondentů, přičemž nejpopulárnějšími sporty byly cyklistika, chůze a běh.

### **Klíčová slova:**

Pohyb, sport, motivace, zdraví, dospělý, Českokrumlovsko.

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb

## **Bibliographical identification**

**Author:** Bc. Alena Tomišová  
**Title:** Physical Activity, Motives, and Sport Preferences in Českokrumlovsko - Middle Adulthood

**Supervisor:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies  
**Year:** 2023

### **Abstract:**

The diploma thesis focuses on describing sports preferences and motives for physical activity among a group of adult citizens in Český Krumlov. The first part of the thesis provides a theoretical overview of physical activities, sports, and leisure time, serving as an introduction to the topic and establishing the terminology used. The second part of the thesis is of a practical nature, involving the monitoring of physical activity and sports preferences among the adult group of participants through the use of a standardized questionnaire on motivation for physical activity (MPAM-R) and a questionnaire on sports preferences. Data collection took place in May 2023, with a sample size of 100 respondents (41 men and 59 women).

The results of the analysis revealed that the most common motive leading to physical activity was identified as "fitness," which significantly influences individuals' decision to exercise and engage in physical movement. The second most frequent motive was identified as "interest," which also plays an important role in motivating individuals to participate in sports activities. Regarding sports preferences, only minor differences were found between men and women in terms of specific sports activities. All categories of sports were favored by the respondents, with cycling, walking, and running being the most popular sports.

**Keywords:** Movement, sports, motivation, health, adult, Českokrumlovsko

I agree the thesis paper to be lent within the library service.



Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V [Název obce] dne [Zadejte datum]

.....

Děkuji Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D., za veškeré cenné rady, které mi poskytl při zpracovávání diplomové práce. Dále děkuji mé rodině a dětem za velkou trpělivost, kterou se mnou měli při psaní práce.

# OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	11
2.1 Definice pohybové aktivity .....	11
2.1.1 Obecná doporučení pro PA .....	11
2.1.2 Globální doporučení PA.....	12
2.1.3 Doporučení EU pro PA .....	13
2.1.4 Doporučení PA v podmínkách ČR.....	13
2.2 Definice střední dospělosti (SD).....	13
2.2.1 Biologické změny střední dospělosti .....	15
2.2.2 Sociální změny střední dospělosti .....	15
2.2.3 Psychické změny střední dospělosti .....	15
2.3 Motivace k pohybové aktivitě .....	16
2.3.1 Rozdělení motivace.....	19
2.3.2 Vhodná pohybová aktivita dle motivace.....	22
2.3.3 Prožitek a FLOW .....	26
2.4 Pohybová aktivita – zdraví, zdravotní benefity .....	27
2.4.1 Zdravotní benefity .....	27
2.4.2 Studie zdravotních benefitů.....	27
2.4.3 BMI .....	30
2.4.4 Proč se dospělí nehýbou .....	31
2.5 Zájmy a volnočasové aktivity středně dospělých .....	33
2.5.1 Důvody vedoucí ženy k provádění pohybových aktivit.....	34
2.6 Charakteristika českokrumlovského okresu .....	36
2.6.1 Českokrumlovsko: Kam za turistikou.....	37
2.6.2 Dostupnost sportů na Českokrumlovsku.....	37
3 Cíle.....	39
3.1 Hlavní cíl .....	39

3.2	Dílčí cíle.....	39
3.3	Výzkumné otázky .....	39
4	Metodika .....	40
4.1	Výzkumný soubor .....	40
4.2	Výzkumné metody .....	41
4.2.1	Dotazník motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R) .....	41
4.2.2	Dotazník sportovních preferencí .....	42
4.3	Metody sběru dat.....	42
4.4	Statistické zpracování dat.....	42
4.5	Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R).....	43
4.5.1	Srovnání motivací bez rozdílu pohlaví .....	43
4.5.2	Srovnání motivací z hlediska pohlaví.....	44
4.5.3	Porovnání BMI .....	45
4.5.4	Počet hodin trávených sportovní aktivitou .....	46
4.6	Sportovní preference .....	49
4.6.1	Sportovní preference – Individuální sporty .....	49
4.6.2	Sportovní preference – Týmové sporty .....	50
4.6.3	Sportovní preference – Kondiční aktivity .....	51
4.6.4	Sportovní preference – Vodní sporty.....	52
4.6.5	Sportovní preference – Aktivity v přírodě.....	53
4.6.6	Sportovní preference – Bojové sporty .....	54
4.6.7	Sportovní preference – Rytmičké a taneční aktivity .....	55
4.6.8	Sportovní preference – Aktivity souhrnně.....	55
4.6.9	Organizované sporty.....	56
4.6.10	Neorganizované pohybové aktivity v letním a zimním období .....	59
5	Diskuse.....	63
6	Závěry .....	67
7	Souhrn .....	69
8	Summary .....	71
9	Referenční seznam .....	73
10	Přílohy.....	79
11	Seznam použitých zkratk.....	81

# 1 ÚVOD

Pohybová aktivita se pro střední dospělost stává stále důležitější, neboť v této fázi života dochází ke zhoršení fyzické kondice a k nárůstu rizika vzniku různých onemocnění. Zájmy a motivy střední dospělosti v oblasti pohybové aktivity se mohou různit podle individuálních preferencí a potřeb, avšak některé obecné tendence lze vymezit. V této fázi se člověk potýká s mnoha změnami v tělesné, duševní a sociální oblasti a musí najít rovnováhu mezi svými vlastními kvalitami a způsobem života. V důsledku toho může mít větší tendenci věnovat více pozornosti svému zdraví, včetně pravidelné pohybové aktivity. Toto období je umístěno za středem průměrné délky lidského života. Lidé se v této fázi více soustředí na své osobní postoje, chování, hodnoty a cítí větší stabilitu a jistotu.

Tato práce se zaměřuje na motivaci pro fyzickou aktivitu, konkrétně pro sportovní zájmy, které jsou součástí každodenního života lidí. Existuje však rozdíl mezi nezbytnou fyzickou aktivitou, která zahrnuje pohyby nezbytné pro existenci osoby, a fyzickou aktivitou, kterou se osoba zabývá pro obohacení, potěšení, zlepšení fyzické kondice a zdraví – zkrátka pro nějaký důležitý důvod pro člověka samotného. V dnešní společnosti zmizely přirozené pohybové návyky. Kvůli technologii a jejím možnostem, urbanizaci a hromadné městské dopravě se pohyb lidí v každodenním životě rapidně snížil. Potřeba pohybu mizí kvůli sedavému životnímu stylu. Stačí se rozhlédnout kolem sebe – děti, adolescenti, dospělí i starší lidé, bez ohledu na pohlaví, zažívají nárůst obezity a zdravotních problémů. Motivace lidí k fyzické aktivitě zmizela, protože tvrdí, že mají dostatek fyzické aktivity prostřednictvím práce nebo rodiny. To se však týká pouze nezbytné denní fyzické aktivity. Také existují lidé, kteří si neumějí představit svůj život bez fyzické aktivity. Mají své důvody, které se mohou výrazně lišit. Cílem této práce je identifikovat tyto důvody a zájmy pomocí dotazníku MPAM-R (Motives for Physical Activities Measures - Revised) a dotazníku Sportovních preferencí, což je kvalitativní metoda pro hodnocení motivace pro fyzickou aktivitu středně dospělé populace.

Mezi zájmy této věkové skupiny v oblasti pohybové aktivity patří například rekreační sporty, turistika, cyklistika, plavání nebo fitness. Někteří jedinci upřednostňují individuální pohybové aktivity, zatímco jiní se raději zapojují do skupinových cvičení nebo sportovních aktivit.

Motivy, které vedou střední dospělé k pohybové aktivitě, mohou být různé. Jedním z nich je snaha o udržení zdravého životního stylu a zlepšení fyzické kondice. Dalším

motivem může být touha po relaxaci, odpočinku a zmírnění stresu. Někteří jedinci se do pohybových aktivit zapojují pro sociální interakci s ostatními lidmi nebo pro získání nových zážitků a zkušeností. Některé osoby mohou mít také profesní motivaci a využívají pohybové aktivity jako způsob odreagování se od pracovních povinností a zlepšení výkonnosti v práci.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Definice pohybové aktivity

*„Bůh nám daroval pohyb. Lidská bytost se začíná hýbat už v lůně a teprve s posledním vydechnutím pohyb těla ustává. Pohyb představuje náš život, je součástí našeho bytí. Jsme obdarováni pohybem, naše pohybová gesta vypovídají o tom, kým jsme. V našem těle je vše tanečником, abychom tancem vyjádřili svůj duchovní život. Tanec v nás přirozeně je. Vyjádření se pohybem je autentičtější než verbální komunikace. Co lze slovy skrýt či pozměnit, to naše tělo a pohyby prozradí.“ (Dosedlová, 2012)*

Caspersen, Powell, a Christenson (1985) ji definují „*jakoukoliv tělesnou aktivitu, která zahrnuje svalovou kontrakci a zvyšuje energetickou spotřebu oproti klidovému stavu*“. Marcusová (2010) definuje pohybovou aktivitu jako „*záměrné pohybové chování, které je cíleno na udržení či zlepšení zdraví a funkčních schopností jedince*“. Dle autorky by měla být aktivita prováděna pravidelně, aby splnila požadované zdravotní a funkční výsledky s důsledností na individualizaci jedince. Hošková a Matoušová (1998) ještě dodávají, že pravidelná fyzická aktivita má pozitivní vliv na psychický, fyzický a sociální zdraví člověka. Dále přispívá a zlepšuje fyzickou kondici, posiluje kosterní a svalovou soustavu.

#### 2.1.1 Obecná doporučení pro PA

Všechna uznaná doporučení pro provádění pohybové aktivity respektují v nejznámějších verzích rozdělení podle věku. Pro prospěšné provádění PA shrneme zásadní doporučení podle Světové zdravotnické organizace World Health Organisation (WHO, 2010). Všeobecná doporučení s celosvětovým dopadem pro jeho realizaci, které přispívají k optimálnímu zdraví obyvatel. Existuje mnoho faktorů, které pozitivně vedou k úspěchu provádění PA po celém světě.

- Kulturní – aktivní součást kultury dané země
- Politické – vládní programy a vládní podpora země
- Finanční – financování projektů z grantů pro podmínky provádění PA
- Propagační – propojení mediální kampaně a využití sdělovacích prostředků
- Doporučující – všeobecné doporučení k ukotvení návyků PA ke každodennímu využití

- Realistické – stanovení možných cílů reálných cílů dané země
- Strategické – spolupráce mezi více obory, např. ve zdravotnictví

*Podpora PA v rámci států a obyvatele vede k lepší motivaci a možností vykonávat a vést plnohodnotnější a aktivní životní styl (Mitáš & Frömel, 2013).*

### **2.1.2 Globální doporučení PA**

Doporučení pro dospělou populaci (ve věku 18-64 let) ohledně tělesné aktivity (PA) by neměla být omezena na základě pohlaví, rasy, zdravotních omezení nebo ekonomického zázemí. Dospělí by měli mít možnost plnit tato doporučení prostřednictvím volnočasových aktivit, při přepravě (např. chůze nebo jízda na kole), v rámci zaměstnání, při domácích činnostech, hrách, sportu nebo plánovaném cvičení a v rámci každodenních aktivit rodinných a společenských. Doporučuje se, aby dospělí prováděli minimálně 150 minut středně zatěžujících aerobních PA za týden, nebo alespoň 75 minut intenzivních aerobních PA za týden, nebo ekvivalentní kombinaci intenzivních a středně zatěžujících PA. Aerobní aktivity by měly být prováděny v epizodách s délkou trvání nejméně 10 minut. Pro další zdravotní prospěch se doporučuje zvýšit středně zatěžující aerobní PA na 300 minut týdně, nebo 150 minut intenzivních aerobních PA za týden, nebo ekvivalentní kombinaci. Současně s těmito doporučeními je také vhodné věnovat se posilovacím cvičením, která zahrnují všechny hlavní svalové skupiny, a to ve dvou nebo více dnech v týdnu. Je důležité si uvědomit, že v populacích, které již jsou aktivní, by národní doporučení pro PA neměla propagovat cíle, které by vedly ke snížení současné úrovně tělesné aktivity (WHO, 2010,2011).

Po poznatcích z různých činností pomohli výzkumníci vytvořit doporučení pro fyzickou aktivitu, která by umožnila dosáhnout a udržovat zdravotní přínosy. Výsledky studií vedly Americkou vysokou školu sportovní medicíny k vytvoření směrnic, které jsou běžně známy v USA. V současné době se doporučuje, aby lidé se zapojovali do alespoň 30 minut středně intenzivní fyzické aktivity nebo 20 minut intenzivní fyzické aktivity alespoň 3 dny v týdnu (Weinberg & Gould, 2007).

Neuls a Sigmund (2002) se zaměřili na vztah mezi počtem kroků a BMI. Zjistilo se, že lidé, kteří ujdou více než 9000 kroků denně, mají častěji normální hmotnost (BMI), zatímco počet kroků nižší než 5000 za den úzce souvisí s obezitou.



Zkoumáním analýz 32 studií, které počítaly denní počet kroků u různých skupin populace, vyplynulo, že obecné přibližné hodnoty v rámci udržitelnosti zdraví denního počtu kroků u uvedených skupin populace by mělo dosahovat těchto hodnot:

12 000–16 000 u dětí ve věku 8–10 let (méně u dívek, více u chlapců)

7 000–13 000 u mladších dospělých (zdravá populace, méně u žen, více u mužů)

6 000–8 500 u starších dospělých (zdravá populace)

3 500–5 500 u handicapovaných jedinců.

### **2.1.3 Doporučení EU pro PA**

V EU komisaři vytvořili dokument obsahující doporučení pro PA s rozdíly věku. Pro dospělou populaci doporučila PA aspoň 30 min 5x týdně středně intenzivním cvičením nebo 20 min intenzivního cvičení ve 3 dnech v týdnu. Dále by mělo být prováděno cvičení na rozvoj svalové síly alespoň 3x v týdnu (Mitáš & Frömel, 2013).

### **2.1.4 Doporučení PA v podmínkách ČR**

V České republice je nedostatečná podpora tělesné aktivity (PA) problémem, který se řeší převážně akademickými a vědeckými institucemi a méně často místními a regionálními politiky. Mezinárodní zkušenosti naznačují, že chybí zásadní faktory, které by vedly k celkovému pochopení nezdravého životního stylu jako problému každého jednotlivce ve společnosti. Národní strategie výzkumu v České republice dosud nedostatečně zohledňuje oblast zdraví a prevence tzv. "civilizačních" chorob. Stávající státní podpora je zaměřena převážně na organizované aktivity, jako je sportování ve sportovních klubech a volnočasové aktivity pro širokou veřejnost jsou opomíjeny, i když města často vypracovávají strategické plány týkající se zdraví. (Mitáš & Frömel, 2013)

Množství PA ovlivňuje celá řada faktorů současné populace. Mezi pozitivní a více podporující podmínky aktivity u dospělých patří vyšší příjem rodiny, vyšší dosažené vzdělání, kvalitní stravovací návyky, podpora rodiny a přátel, cvičící návyky z mládí. Naopak negativní a nepodporující podmínky vzhledem k PA jsou vyšší věk, obezita, nemoc a nedostatek financí (Řepka, Šebrle, Frömel, Chmelík & Vašíčková, 2011).

## **2.2 Definice střední dospělosti (SD)**

Střední dospělost je období vývoje člověka mezi mladší a pozdní dospělostí, které se vyskytuje ve věkovém rozmezí mezi 40-65 let. Existuje mnoho definic střední dospělosti od různých autorů. V mnoha oblastech se liší. V obecném kontextu můžeme

střední dospělost definovat jako střed života mezi narozením a smrtí, kdy je člověk schopen za sebe brát plnou zodpovědnost. Celkově lze říci, že střední dospělost je vývojové období, při kterém prochází jedinec vlastními výzvami a snaží se najít smysl svého života a uspokojit vlastní potřeby. Erik Erikson (1999) definuje SD jako období vývoje od 40-50 let. On sám připouští, že hranice jsou spíše orientační a mohou se lišit podle jednotlivců. Více soustředí svou pozornost na individuální vývoj a nalezení identity, kdy se jedinec snaží najít smysluplné způsoby, jak využít svých schopností a přinést užitek společnosti a najít sám sebe. Jeho žena Johan Erikson (1997) se zajímala o vývoj člověka a navázala na práci svého manžela. Poukazovala na významnou úlohu krize versus stagnace, kdy popisuje jednotlivce hledajícího smysluplné způsoby, jak prospět společnosti a následující generaci. Pro Daniela Levinsona (1978) je období SD dobou, kdy snaží člověk najít způsoby, jak přispět ke společnosti a zanechat v ní stopy. Definice od Nakonečného (2012) se zaměřuje na období od 40. do 60. roku života jedince. „*Střední dospělost je fází života, během níž jedinec prochází procesem zrání, při němž dochází k utváření vlastní identity, upevňování svého postavení v sociální struktuře a nabytí potřebných zkušeností k životu v moderní společnosti.*“ Klade důraz na proces zrání, osobní a sociální identitu a potřebné zkušenosti, které jsou nezbytné pro fungování v dospělosti. Tato definice se může lišit v závislosti na mnoha sociálních a kulturních aspektech.

Vágnerová (2000) uvedla jako produktivní věk dospělosti fázi lidského života, kdy člověk dokončuje biologický a psychosociální vývoj a přebírá odpovědnost za svůj další život. Nastupuje do zaměstnání, osamostatňuje se ekonomicky a zakládá rodinu. Dříve bylo lidské tělo častěji vystaveno velmi náročným fyzickým pracovním výkonům, ale v současné době v zaměstnání často strávíme velkou část dne v jedné pozici, například při práci s počítačem. Díky tomu se sice prodlužuje průměrná délka života, ale také se zvětšil objem volného času. Současný člověk vede odlišnější životní styl než generace jeho rodičů či prarodičů, je vzdělanější a má více informací, ale také se objevily sociální změny, které ovlivňují zdraví a kvalitu současné lidské populace. Problémem se stává nadváha dětí i dospělých kvůli sedavému způsobu života, který se postupně stává jedním z nejvýraznějších faktorů ohrožujících zdraví. Lidé ve středním věku vidí přínos sportu zpravidla v jeho pozitivních zdravotních účincích na organismus a vědomí smysluplného využití volného času, který lze spojit s navazováním a upevňováním sociálních vazeb obohacujících život. Volný čas je dnes vnímán jako prostor, kdy člověk může věnovat časově neomezený čas určité činnosti, která mu přináší radost a uspokojení, podle

vlastních zálib a preferencí. Většinu času v reálném životě věnujeme studiu nebo zaměstnání, spánku a pak je nutné čas víceméně rozvrhnout (Slepičková, 2000).

### **2.2.1 *Biologické změny střední dospělosti***

Biologické změny ve střední dospělosti jsou často spojovány s úbytkem sil a klesající tělesnou výkonností. Podle Levinsona (1986) se nicméně tyto změny na těle ještě tolik neprojevují a mohou být spíše vnímány v rodinné a profesní oblasti. Lachman (2004) naopak upozorňuje na první příznaky chronických onemocnění, jež závisí na různých faktorech, jako je dědičnost, zdravé návyky a životní styl.

V této fázi stárnutí mohou čtyřicátníci a padesátníci pozorovat první známky stárnutí na svém zevnějšku, zejména ženy, kterým se často zdůrazňuje mladistvá krása. Vágnerová (2007) však upozorňuje, že muži, kteří o sebe pečují, jsou často považováni za atraktivnější než mladší muži. Pro některé ženy může být tato skutečnost zatěžující, ale mnoho žen se v této fázi života zaměřuje na naplňování svých dřívějších snů, nové zájmy, kariéru nebo získávání nových dovedností (Sheehy, 1999).

### **2.2.2 *Sociální změny střední dospělosti***

Sociální změny ve střední dospělosti jsou spojené s úbytkem úcty a důstojnosti, kterou byli starší lidé v minulosti obdařeni. Tento jev v dnešní době postupně mizí a můžeme se setkat s pojmem ageismus, tedy odpor ke stáří. Ačkoliv se to týká spíše starších lidí, kteří dosahují šedesáti a více let, mohou se s tím jedinci ve svých čtyřiceti letech poprvé setkat (Říčan, 2014). Ageismus zahrnuje jakýkoliv předsudek nebo diskriminaci vůči nebo ve prospěch nějaké věkové skupiny. Tento druh diskriminace se nejvíce projevuje na pracovišti, kde se často setkává s mladšími vrstevníky.

### **2.2.3 *Psychické změny střední dospělosti***

Z hlediska emocionality je období střední dospělosti relativně stabilní a klidné, jak uvádějí Mroczek a Kolarz (1998) v tomto období by měl být jedinec na vrcholu své emoční zralosti, což zahrnuje schopnost zvládat své emoce, vyznat se v nich a umět je korigovat. To souvisí s emoční inteligencí, která není geneticky podmíněná a dá se tedy naučit. Je však zapotřebí na těchto dovednostech pracovat a zvyšovat svůj kapitál, jak uvádějí Salovey a Mayer (1990). Navzdory tomu, že střední věk přináší výzvy, jako je stárnutí a péče o rodinu, jedinci si dokážou udržet duševní zdraví díky celkové odolnosti,

adaptivnímu chování a rozvinutým kompenzačním strategiím, jak zdůrazňuje Heckhausen (2001). Co se týká pozitivního prožívání, mladí jedinci dosahují nižších úrovní než starší, zatímco starší jedinci dosahují nižších skóre v prožívání negativních emocí. Podle Lachmana (2004) mladé jedince stresují pracovní záležitosti, zatímco lidé ve středním věku více řeší mezilidské vztahy. Ve střední dospělosti se jedinec musí vypořádat nejen se změnami v tělesné oblasti, ale i s dalšími výzvami. S nárůstem věku se mohou objevovat zdravotní problémy a fyzické potíže, ale zároveň klesá úroveň negativních emocí a přibývá těch pozitivních. Tuto schopnost ovládat své emoce můžeme přičítat emoční zralosti, kterou lze dále rozvíjet (Mroczek & Kolarz, 1998). Během střední dospělosti se jedinec opírá o své životní zkušenosti, které zahrnují i praktickou inteligenci. Ta je klíčová pro každodenní úkoly a činnosti, jako je například správa financí, a nezávisí na školním vzdělání (Willis & Schaie, 1999). Během tohoto období se zlepšuje slovní zásoba, prostorová orientace a induktivní uvažování, zatímco numerické schopnosti a rychlost vnímání se mírně snižují (Miller & Lachman, 2000). Nicméně jedinci v této fázi svého života stále dosahují dobrých výkonů, neboť dokážou své nedostatky kompenzovat (Willis & Schaie, 1999).

### 2.3 Motivace k pohybové aktivitě

*„Tajemství motivace spočívá v tom, že ve skutečnosti nemůžeme nikdy motivovat druhé lidi, můžeme je těžko přimět k tomu, aby byli více motivovaní. Podobně jako nemůžeme přimět semínko, aby rostlo. Můžeme mu jen zajistit správné podmínky k tomu, aby mohlo růst – dostatek živin, vláhy a světla. Stejně tak můžeme druhým lidem pouze vytvářet prostředí, ve kterém se probudí a projeví jejich vlastní motivace“* (Bohonková, 2011).

Existuje základní filozofická otázka týkající se podstaty lidského bytí: „Proč děláme to, co děláme?“ Odpověď na tuto otázku může být jednoduchá: „*Protože chci, protože to potřebuji, nebo protože musím.*“ Avšak, jádro těchto odpovědí je mnohem složitější. Obvykle se vysvětluje pojmem motivace, což je proces ovlivňující sílu, zaměření a trvání chování, často spojovaný s nedostatkem označovaným jako potřeba. Obecně lze motivaci chápat jako maximalizaci příjemného a minimalizaci nepříjemného a udržování psychické rovnováhy (Adam & Katarína, 2020).

Motivy k pohybové aktivitě mohou být v období střední dospělosti různé a mohou se lišit. Motivace má vliv na kvalitu a chování každého jedince. Podle Nakonečného

(2009), který zdůrazňuje, že „*Lidské chování je vědomě či nevědomě zaměřeno na dosažení určitého cíle, a jako takové se vyznačuje určitou intenzitou a trváním v čase (pokud není dosaženo původního nebo náhradního cíle). V psychologii se tyto procesy, které determinují zaměření, sílu a trvání chování, označují jako motivace*“. Dále uvádí, že „*Motiv vyjadřuje psychologický důvod chování*.“ Dle Pastuchy (2011) můžeme motivaci chápat coby proces vedoucí k probuzení organismu, které umožňuje dosahovat určených cílů. K tématu motivace pohybové aktivity je na prosazení proti jiné pohodlnější aktivitě (aktivní pohyb x pasivní sezení u televize).

V této části diplomové práce se budeme věnovat **Maslowově teorii hierarchie potřeb**, která je dobře známá v oblasti motivace a psychologie. Maslow, americký psycholog a představitel humanistické psychologie, navrhl hierarchizovanou strukturu lidských potřeb, která se skládá z pěti úrovní. Tyto potřeby jsou hierarchicky uspořádány, přičemž některé potřeby mají prioritu před ostatními.

Podle Maslowa je nejdůležitější *uspokojit základní fyziologické potřeby*, jako je například potřeba jídla, pití, spánku a sexu. Tyto potřeby jsou nižší, deficitní potřeby, které zajišťují fyziologické přežití jedince. Poté, co jsou tyto potřeby uspokojeny, mohou být uspokojovány vyšší potřeby, jako je *potřeba bezpečí, lásky a sounáležitosti, uznání a sebeúcty*. Tyto potřeby zajišťují duševní pohodu a jsou důležité pro osobní rozvoj a sebeaktualizaci, což je nejvyšší úroveň v hierarchii potřeb. Maslow také zdůrazňuje, že lidské potřeby jsou velmi ovlivněny vnějším prostředím a že lidé musí být přizpůsobiví a pružní. Lidé mohou trpět nedostatkem motivace kvůli zvykům, které jsou někdy velmi silné. Maslow tvrdí, že člověk zřídka dosáhne motivačního klidu, neustále se mu přináší nové pohnutky. Tato teorie může být aplikována na mnoho oblastí, jako je například manažerské rozhodování, marketing a reklama, a také na osobní rozvoj a motivaci. Maslowova teorie může být užitečná pro pochopení motivace a chování lidí a může pomoci při vývoji strategií pro dosažení cílů a uspokojení potřeb zákazníků, zaměstnanců a jednotlivců.

*Potřebu uznání a seberealizace řadí Maslow (2014) mezi tzv. růstové potřeby*. Tato potřeba se týká především uznání ze strany ostatních, ale také uznání sama sebe. Člověk touží potom, aby byl respektován, oceňován a měl pocit, že je pro někoho důležitý. Seberealizace pak zahrnuje potřebu naplnit svůj vlastní potenciál a dosáhnout maxima svých schopností. Tento proces je však individuální a může se projevit různými způsoby, jako například hledáním nových zkušeností, kreativitou, sebezdokonalováním a rozvojem osobnosti.

K *potřebě transcendence*-Maslow (1971) později přidal ještě další potřebu – potřebu transcendence. Tato potřeba zahrnuje touhu po překonání vlastního já a napojení se na něco vyššího, než jsou naše individuální potřeby. Tento proces může vést ke zvýšení prospěchu pro společnost a tím pádem i k většímu naplnění našich vlastních potřeb. Je však třeba upozornit, že tato hierarchie potřeb není univerzálně platná a může se lišit v závislosti na kultuře, společnosti a jednotlivcích.

*Potřeba uznání, úcty a sebeúcty* se projevuje v situacích ztráty respektu, kompetencí a důvěry, kdy člověk snadno přichází o své sociální hodnoty. Podobně jako u potřeby lásky a sounáležitosti i tato potřeba vyplývá ze vztahů s ostatními lidmi. Člověk potřebuje být oceňován a dosahovat co nejkvalitnějších výkonů, aby si potvrdil svou vlastní hodnotu a mohl se také sám zhodnotit. Tento proces sociálního hodnocení ovlivňuje sebehodnocení a sebeúctu (Vágnerová, 2004). Pokud je potřeba sebeúcty uspokojena, nese s sebou pocit užitečnosti a potřebnosti. V opačném případě může vést k pocitům méněcennosti, slabosti, a dokonce k pasivitě (Vágnerová, 2004).

Potřeba sebeaktualizace se týká touhy člověka rozvíjet se a uplatňovat své schopnosti a dovednosti. Jak uvádí Hartl a Hartlová (2010) a Vágnerová (2004), člověk směřuje k dalšímu osobnímu růstu v důsledku dvou protikladných tendencí: progresivní tendence, která tento růst podporuje, a regresivního tlaku, který se projevuje strachem ze ztráty jistoty a bezpečí a uvíznutím v současném stavu.

Potřeba sebeaktualizace zahrnuje *meta potřeby*, což jsou vyšší potřeby, které mohou mít kognitivní, smyslový nebo estetický charakter. Tyto potřeby zahrnují například potřebu poznání, porozumění, spravedlnosti, krásy a transcendence. Neexistuje mezi nimi hierarchie a mohou se vzájemně nahrazovat. Je však důležité si uvědomit, že ne všichni lidé dosahují této nejvyšší úrovně potřeb (Hartl & Hartlová, 2010; Vágnerová, 2004).



**Obrázek 1.** Maslowova pyramida potřeb

### 2.3.1 Rozdělení motivace

Autorka Plevová (2012) se zmiňuje o třech složkách motivace.

- Cíle – představují důležitou složku motivace. Dají se rozdělit na měřitelné a specifické zaměřené na úkol nebo výkon
- Výkon – je stimulací člověka dosáhnout lepších výsledků a touze uspět
- Atribuce – je vlastní hodnocení a porovnávání výkonu pro další zlepšení

#### **Pozitivní versus negativní motivace**

Podle Wernerové (2010) můžeme rozdělit motivaci na pozitivní a negativní. Pozitivní motivací uspokojíme své potřeby bez tlaku a dobrovolně. Negativní motivace představuje nátlak, únik, povinnost nebo ochranu před nežádoucí zkušeností.

Muchinsky, Robbins, Decenzo a Vtípil (2014), cit. in Sigmund, Kvitová a Šafář, (2014) definují pozitivní a negativní motivace, založené na principu odměn a trestů. Pozitivní motivace vytváří dojem kladné zkušenosti, kdy na základě zvoleného postupu

dochází k pozitivní odměně, kterou jedinec chce dosáhnout. Negativní motivace naopak vytváří záporné zkušenosti, které člověka k dosažení cíle nutí způsobem, který je spojen s obavou z trestu. Forsyth (2000) dále doplňuje, že impuls k dosažení cíle je při pozitivní motivaci odměna, zatímco při negativní motivaci je to strach z určitého druhu trestu. V praxi však na člověka působí kombinace obou typů motivace, což může být například v případech, kdy člověk usiluje o dosažení zadaného úkolu s cílem získat odměnu, ale zároveň má obavy z trestu v případě neúspěchu.

### ***Dlouhodobá a krátkodobá motivace***

Podle Sitné (2009) se motivace dá rozdělit z hlediska délky trvání na krátkodobou a dlouhodobou. Krátkodobá motivace má méně trvalý charakter a motivuje jedince k danému cíli na základě toho, co v danou chvíli chce či potřebuje. Po naplnění potřeby motivace upadá, ale postupem času se v závislosti na zvýšení potřeby může zase vrátit. Dlouhodobá motivace má charakter trvalý a jde o zaměření se na trvalé cíle, hodnoty a priority, k jejichž naplnění dochází v řádech měsíců či let. Je v podstatě neměnná, popřípadě jen mírně, a je spjata se sebezdokonalováním jedince.

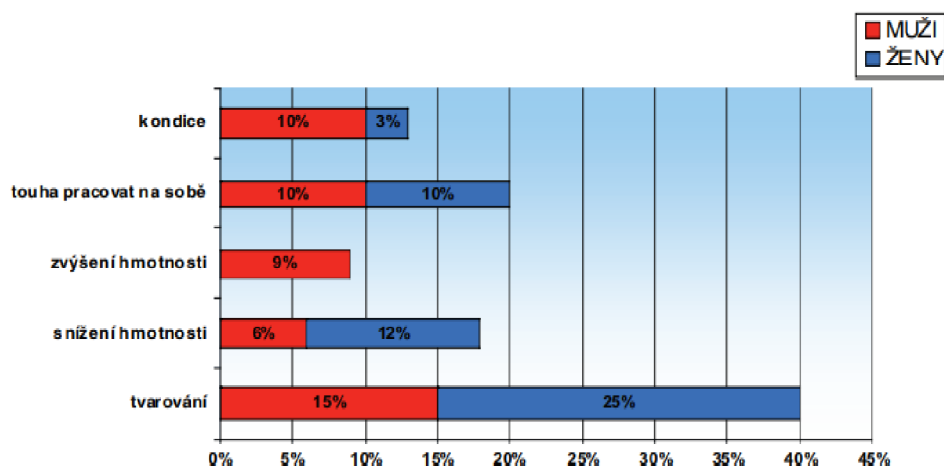
### ***Primární a sekundární motivace***

Primární motivace se týkají především osobnosti a vycházejí z nitra a týkají se vnitřních faktorů – seberealizace, potřeby jídla, spánku, sexu (Deci & Ryan, 1985). Primární motivace jsou nepodmíněné, jako například instinkty, které řídí veškeré duševní procesy. Sekundární motivace jsou získané motivy z okolního světa a týkají se vnějších faktorů, jako jsou například odměny, ocenění, větší status, další faktory, které jsou především zaměřené na získání vnějšího uznání, ocenění a materiálních výhod (Ryan & Deci, 2000). Motivace v obou případech mohou hrát velmi důležitou úlohu v úspěchu v životě. Deci a Ryan (1985) uvádějí, že má primární motivace lepší a pozitivnější účinnost na naši celkovou spokojenost než motivace sekundární.

Hartl a Hartlová (2010) definovali primární motivaci jako vrozené biologické potřeby, které působí jako instinkty a vyvíjejí se prostřednictvím podmiňování. Sekundární motivace jsou naučené tendence chování týkající se jak jeho síly a směru, tak i způsobu. Vycházejí z primární motivace (Hartl & Hartlová, 2010). Podle Gadsdona (2001) primární motivace vychází z pozitivních nebo negativních účinků účasti na samotné činnosti (např. osobní rekord v běhu na určitou vzdálenost), zatímco sekundární motivace vychází z pozitivních nebo negativních účinků z jakéhokoli jiného zdroje nebo vlivu než účasti na samotné aktivitě (např. být zvolen kapitánem družstva).



Stackeová (2008) se věnovala primární motivaci ve fitness centrech, kde primární motivace u žen je spojena s estetikou a touhou snížení tělesné hmotnosti a tvarováním postavy oproti mužům, kteří upřednostňují cvičení na úkor kondice, zvýšení hmotnosti (nárůst svalové hmoty) a zdravotní benefity.



**Obrázek 2.** Dominantní motiv ke cvičení ve fitness centrech (Steckeová, 2008)

Výzkum potvrdil, že primární motivací pro cvičení ve fitness centrech jsou motivy estetické, především u žen, zatímco u mužů jsou důležité i motivy kondiční a zdravotní. Význam motivů se mění s dlouhodobou zkušeností, kdy se snižuje důležitost motivů estetických a stoupá význam motivů psychologických. Výsledky ukazují, že mnoho lidí končí s cvičením kvůli nesplněným očekáváním ohledně změny tělesného vzhledu a hmotnosti. Studie by mohla sloužit jako podklad pro koncepci nového modelu prezentace benefitů cvičení ve fitness centrech s cílem maximalizovat jejich využití ve zdravotně preventivní oblasti. Komeracionalizace této oblasti a nevhodná mediální prezentace jsou faktory, které přispívají ke špatné motivaci návštěvníků fitness center.

### *Vnitřní a vnější motivace*

Vnitřní motivace je důležitá pro rozvoj, růst a naplnění potenciálu každého člověka. Jsou motivace, které pocházejí zevnitř jedince. Jedná se o zvědavost, tvořivost, autonomii, vnitřní uspokojení. Z hlediska pohybové aktivity je důležitá vnitřní motivace – radost z pohybu, osobní výzva, zlepšení zdraví, zlepšení kondice. Vnější motivace jsou motivace, které pocházejí z vnějšku, jako je odměna, povýšení, veřejné uznání, splněné očekávání. Z hlediska pohybové aktivity to může být vítězství nad svým soupeřem, materiální výhra, uznání.

Stackeová (2004) hovoří o motivaci v PA jako aktivitě směřující k výkonu nebo soupeření. Existují zde důležité rozdíly významu motivace mezi muži a ženami. Přirozený význam lidské psychiky a z kontextu motivace by se mohlo předpokládat, že pro muže je důležitá estetika ve smyslu nárůstu svalové hmoty, u žen naopak úbytek a tvarování.

- **Estetické** – možnost změny tvarů těla, zpevnění, úbytek na váze, připodobnění se ideálu
- **Zdravotní** – prevence proti civilizačním chorobám, doprovodná léčba, celkové zvýšení odolnosti
- **Sociální** – výkonnostní srovnávání, soupeření, vytváření sociálních kontaktů
- **Prožitkové** – prožitky vlastního těla, vyplavování adrenalinu, relaxace

### ***2.3.2 Vhodná pohybová aktivita dle motivace***

Je důležité si uvědomit, že motivace k cvičení se může lišit v závislosti na věku a druhu fyzické aktivity. Například individuální a skupinová fyzická aktivita mohou mít odlišné motivy. Kromě pěti skupin motivů zkoumaných v této studii existují další faktory, jako je atmosféra ve skupině, vnímané dosažení úspěchu, výskyt zranění nebo změny motivace v průběhu času. Motivory pro fyzickou aktivitu také mohou být různé, pokud se jedná o účast na povinné tělesné výchově nebo sportovní účast v rámci organizované výkonnostní aktivity. U sportovců jsou motivy obvykle vnitřní, jako je radost a výzva, zatímco u mladších jedinců jsou motivy spíše zaměřeny na vzhled, hmotnost a regulaci stresu. (Vašíčková & Pernicová, 2020). Aneesh a Mahanta (2022) ve svém odborném článku uvádějí, že motivace se během života mění v závislosti na vnímání stárnutí svého těla.

#### ***Pohybová aktivita – estetické motivy***

##### **Fitness**

V posledních letech dochází k významnému posunu v oblasti fitness, která se stala populární pohybovou aktivitou pro obě pohlaví. Dříve byla fitness spíše spojována s motivy estetickými a ženy se jí věnovaly častěji než muži. Nicméně v současné době se zájem mužů o pohybové aktivity směřující ke změně vzhledu těla a zdravotnímu prospěchu zvyšuje. Tento trend může být způsoben vzestupem hodnoty těla a jeho prezentace jako symbolu úspěchu a investicí do něj. To může mít jak pozitivní, tak negativní důsledky z psychologického hlediska. Ve fitness centrech je nyní přibližně

stejný počet mužů a žen, což je významné, protože v minulosti se takovým pohybovým aktivitám věnovaly převážně ženy. Naopak muži byli více zaměřeni na sportovní aktivity s měřitelným výkonem, kde bylo potřeba uplatnit svou vůli a kondici. Zvýšený zájem mužů o pohybové aktivity spojené se změnou vzhledu těla a zdravotními benefity může být způsoben větší dostupností fitness center a zvýšeným povědomím o výhodách cvičení pro zdraví a kondici.

Stackeová (2004) uvádí, že pozitivním výsledkem tohoto trendu je, že dochází ke změně tělového schématu, což může vést k celkovému zlepšení sebepojetí a sebehodnocení jedince. Tělové schéma, také nazývané jako body image, je mentální prezentace vlastního těla. Jedná se o představu o celkových rozměrech těla, rozměrech jednotlivých částí, jejich poměru a vztahu k tělu jako celku a ke každé jeho části zvlášť. Širší pojem physical Self se pak vztahuje k celkovému já, které zahrnuje i tělesnou identitu a tělo samotné je vnímáno jako prostředek sebevyjádření a interakce se světem. Vnímání vlastního těla má důležitý vliv na chování a pocity člověka a je klíčové pro pochopení jeho celkového já. Způsob, jakým člověk vnímá své tělo a jaký má k němu vztah, ovlivňuje jeho fyzickou identitu a vztah ke sportu, pohybu, tělesné hmotnosti, prezentaci své osobnosti a zvládání životních výzev, jako jsou nemoci nebo stárnutí.

### ***Pohybové aktivity – zdravotní motivy***

Časopis Forbes se pokusil odborně vyhodnotit a ohodnotit jednotlivé sporty na základě následujících kritérií: zlepšení srdeční vytrvalosti, zvýšení síly, svalové vytrvalosti, flexibility, spotřeby kalorií a rizika zranění. Překvapivě některé sporty, které upřednostňujeme, se nemusí v 10 nejzdravějších sporty vůbec objevit.

#### **TOP 10 nejzdravějších sportů:**

**Plavání:** Posiluje srdce, kapacitu plic a svaly a pomáhá udržovat zdravou hmotnost. Tento sport můžete provozovat celoročně v krytém bazénu bez omezení.

**Tenis:** Vybudujete si velkou sílu a spalujete mnoho kalorií, což ho činí jedním z nejlepších sportů na hubnutí.

**Veslování:** Tento sport umožňuje bezpečné hubnutí a posiluje celé tělo. Můžete ho provozovat celoročně na trenažéru nebo si užít krásnou přírodu při veslování venku v létě.

**Squash:** Kromě výborných výsledků ve všech kategoriích hodnocení Forbesu také rozvíjí koordinaci rukou a očí.

**Basketbal:** Basketbal je skvělým způsobem, jak se zbavit stresu a spálit mnoho kalorií. Dále zlepšuje prostorovou orientaci, schopnost rozhodovat

**Jízda na kole:** Cyklistika nejen pálí kalorie, ale také omlazuje mozek a přináší pocity štěstí. Můžete ji provozovat všude, ale obvykle jen v sezoně.

**Běžkování:** Tento sport zapojuje celé tělo a umožňuje spalování velkého množství kalorií. Navíc přispívá ke zlepšení fyziky pro jiné sporty.

**Běh:** Běhání posiluje svaly a kosti a přispívá k celkovému tělesnému i psychickému zdraví.

**Volejbal:** Volejbal nastartuje metabolismus ke spálení velkého množství kalorií a zlepšuje mrštnost, koordinaci a náladu. Při pohodové hře spálíte také nějaké kalorie, ale při zápase samozřejmě více.

**Gymnastika:** Gymnastika vyžaduje flexibilitu, sílu, celkovou fyziku, psychickou odolnost a schopnost se soustředit.

Dalšími sporty, jež se nevešly do top deseti nejzdravějších sportů, ale které obsahují položky, které již známe z výše uvedených žebříčků a přidávají i některé další, patří pěší turistika, golf a cvičení v posilovně.

**Pěší turistika:** Pěší turistika přináší výhodu čerstvého vzduchu a zvuků a vůní přírody. Fyzické přínosy jsou především v oblasti kardiovaskulární vytrvalosti a snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění; Chůze také posiluje svaly trupu a zlepšuje rovnováhu. A samozřejmě snižuje stres a úzkost. Chce to jen vhodné počasí.

**Golf:** Golf má nejen fyzické výhody (zlepšení rovnováhy, posílení srdce, dýchání a metabolismu), ale také psychologické výhody: pomáhá při úzkosti, depresi a demenci. A nezapomínejme na sociální aspekt – golfista se stává součástí klubu, může si najít přátele a získat sociální ukotvení. A i když při hraní tohoto sportu neběháte, hodně chodíte, takže také spálíte spoustu kalorií.

**Fitness:** výhodou je flexibilita cvičení – vždy si můžete vybrat z mnoha druhů pohybu – a možnost sportovat s přáteli (nebo s podobně pokročilými přáteli, které potkáte při cvičení). Kromě toho jsou k dispozici po celý rok.

Pravidelná fyzická aktivita (PA) se ukázala jako účinná při zvládnání příznaků deprese a úzkosti v různých populacích, včetně těch s duševními chorobami. Nicméně to je často přehlíženo jako možnost léčby. PA je prospěšná pro zvládnání komorbidit a dosažení terapeutických přínosů i při krátkodobých intervencích. Snížení symptomů deprese a úzkosti z PA je srovnatelné s psychoterapií a farmakoterapií. PA by měla být považována za hlavní přístup ke zvládnání deprese a úzkosti a je zapotřebí budoucího

výzkumu, aby bylo možné pochopit její účinnost v kombinaci s jinými léčbami. (Singh, Olds, Curtis & kol. 2023)

### ***Pohybové aktivity – sociální motivy***

Flemr a Valjent (2010) uvádějí, že socializace ve sportu se zaměřuje na to, co se lidé skutečně naučí během sportování samotného, bez toho, aby se hledaly výhody mimo sport. Při zkoumání socializace v rámci sportu se obvykle kladl důraz na to, jaký má sport dopad na další oblasti života a zda má „přenosnou hodnotu“. To zahrnuje široké spektrum dovedností – motorické schopnosti, sociální dovednosti pro získání hodnot a norem, dodržování pravidel atd. Během sportování se jedinci také učí postavení v týmu a přebírají různé role (kapitán, trenér, bavič, smiřovatel nebo hecír). Výzkumy zaměřené na socializaci ve sportu jsou však oproti výzkumům zaměřeným na socializaci mimo sport poměrně vzácné, což je způsobeno obtížným designem výzkumu a metodologickými problémy. Nicméně přesvědčení, že sportovní aktivita přináší mnoho výhod pro mládež i dospělé, trvá již dlouho. Jednou z největších výhod sportování pro děti je, že mohou naučené dovednosti později v dospělosti při sportování využít. Aktivní účasti ve sportu se přisuzuje řada výhod, jako jsou zlepšení vnímání vlastních schopností, sebeúcta, emoční obratnost, morální vývoj (např. respektování pravidel a soupeřů). Sánchez-Santos, Rungo, & Lera-López, (2022) poukázali na pozitivní souvislosti v rámci sociální motivace, kdy organizované sporty slouží jako kvalitní sociální svazky u dospělé populace.

Získané výsledky od Pino, Castedo, Patiño, Esteve a Alonso (2020) ukazují, že sociální motivace můžeme vysvětlit jako určité druhy uznání okolí, např. z výsledků amatérských závodů, či fyzické dovednosti nebo fyzické kondice.

### ***Pohybové aktivity – prožitkové motivy***

Jirásek (2005) ve svém rozboru slova „prožít“ tvrdí, že předpona pro- zahrnuje význam připojení a že prožitím něčeho se jedinec stává "bohatším" o „vnitřní statek“. Slovo „prožít“ má význam „aktivní“ s emocionálním nábojem a prožitá skutečnost má stimulující a energetizující charakter, který prostupuje vše. Takto chápaný prožitek je odlišný od zážitku a přináší jednotlivci něco, co si může přisvojit praxí života.

Trávení volného času může být velmi prožitkové. Prožitek se odehrává v přítomném okamžiku a je spojen s aktivitou. Zážitek zahrnuje ucelenou formu minulého prožitku, zatímco zkušenost je trvalejší forma prožité události a může být aplikována i v jiných situacích. Podle humanistické psychologie (A. Maslow) existuje také pojem

„vrcholný prožitek“ nebo „optimální prožitek“. V dnešní době se stávají stále populárnějšími druhy tělesného cvičení, které dříve nebyly považovány za sporty, jako například jóga, tai-chi, meditační a relaxační techniky a další způsoby práce s tělem, vnímané spíše jako psychické nebo psychologické projevy lidského bytí než jako fyzické aktivity. Pro mnoho lidí již není hlavní motivací k pohybu úspěch, soutěž, vítězství nebo přátelství, ale spíše well-being, pohoda, zábava, vzrušení a radost. Dnes už nejde o asketické sebeodříkání vedoucí k vítězství ve sportu, jak tomu bývalo dříve, ale o potěšení a významné prožitky.

### 2.3.3 Prožitek a FLOW

*„Hra je jeden z nejefektivnějších způsobů, jak si zjednodušit život. Přesně to jsme dělali jako děti, ale v dospělosti jsme si hrát zapomněli.“*

Csikszentmihalyi (2014) definoval fenomén „flow“ jako stav vědomí, kdy se člověk zcela ponoří do aktivity, kterou provádí, a ostatní pocity a myšlenky zůstávají mimo. Tento stav harmonie těla a duše poskytuje pocit, že se děje něco mimořádného a je klíčovým faktorem pro spokojenost se životem. Studie tohoto jevu v různých oblastech lidského bytí, včetně práce a sportu mají velký vliv na spokojenost s životem.

Flow je zdrojem energie, který dodává životu intenzitu a smysluplnost a pomáhá bojovat proti nudě a dosahovat vnitřního uspokojení. Za nejčastější činnosti, během nichž se člověk dostává do flow, jsou považovány sex, sport, stravování a účast na sociálních interakcích.

Tyto činnosti totiž více než kterékoliv jiné korespondují s uspokojováním základních potřeb člověka. Ať už se jedná o rozmnožování, potřebu pohybu, potřebu uspokojování hladu či o nutnost být coby společenský tvor v kontaktu s jinými lidmi.

Dále uvádí činnosti jako psaní, filozofování či malování. Právě na umělcích si jevu, během kterého se do své činnosti dokázali ponořit tak, že dokonce zapomínali jíst či pít, všiml úplně poprvé.

Pro sportovce je stav flow velmi cenný a hledaný především kvůli vysoké úrovni vnitřní motivace, která s ním souvisí. Nicméně zůstává otázkou, zda je zažití tohoto stavu důvodem, proč je jedinec tak silně motivován k aktivitě, nebo zda se do stavu flow dostává právě díky vysoké úrovni vnitřní motivace. Podle zjištění v následující kapitole se zdá, že tyto prvky vzájemně ovlivňují a doplňují.

Csikszentmihalyi (2014) zasvětil svou kariéru studiu fenoménu proudění ve vztahu k životní spokojenosti. Přestože se podílel i na publikacích zaměřených na flow ve vztahu

k práci či sportu, je zřejmé, že tyto oblasti lidské činnosti mají významný vliv na celkovou životní spokojenost. To platí zejména proto, že lidé tráví značnou část svého života prací a pohyb je jednou z jejich základních potřeb. Dále považuje stav flow za druh energie, která dodává životu intenzitu a smysl, stav, kde nuda je nahrazena radostí a kde je dosaženo vnitřního naplnění a uspokojení. Je však zřejmé, že autoři pravděpodobně popsali stejný jev, který je laickou veřejností často označován jako „*přítomný okamžik*“. Během tohoto stavu je pozornost zaměřena na dosažení cíle a jedinec ztrácí pojem o čase (za předpokladu, že činnost nevyžaduje pozornost času). Naopak v případech, kdy je nutná pozornost času, lze očekávat zvýšenou bdělost.

## **2.4 Pohybová aktivita – zdraví, zdravotní benefity**

Stackeová (2010) ve své práci uvádí, že zdravotní benefity pohybových aktivit jsou rozděleny do tří skupin podle stupně průkaznosti, které jsou popsány v dokumentu

Physical Activity Guidelines for Americans.

### **2.4.1 Zdravotní benefity**

*se silnou průkazností* – zlepšení kardiovaskulární tkáně, zvýšení hustoty kostní tkáně, nárůst svalové hmoty, snížená rizika předčasné smrti, zlepšení metabolického zdraví, snížení rizika ischemické vady srdeční, cévní mozkové příhody, snížení rizika hypertenze, pozitivní ovlivnění krevních lipidů, snížení rizika diabetes mellitus II. typu, snížení rizika metabolického syndromu, snížení rizika rakoviny tlustého střeva, prsu, prevence nadváhy, redukce tělesné hmotnosti

*se středním stupněm průkaznosti* –redukce depresí, nižší riziko zlomení krčku stehenní kosti, udržování stálé svalové hmoty

*s nízkým stupněm průkaznosti* – psychická pohoda

### **2.4.2 Studie zdravotních benefitů**

Menkyová a Novotná (2022) se zabývaly studiemi, které prokázaly, že pohybová aktivita v tomto případě cvičení tai—chi s pravidelným prováděním, pomáhá k rovnovážné chůzi a zmírnění depresivních stavů. Stackeová (2018) ve své knize uvádí, že bolavými zády trpí 50% dospělé populace. Příčiny, které uvádí, jsou špatné držení těla, ochablé svaly a další zásadní příčinou je psychický stres, který má velký podíl na pohybový systém. Dále uvádí, že správnou PA se dají záda správnými, pravidelnými

cviky napravit nebo dokonce uzdravit. Cviky jsou vytvořeny a popsány tak, že je pomalými kroky zvládne každý.

Frömel, Mitáš, Groffik, Kudláček a Háp (2022) ve své studii uvádějí, že týmové sporty mají mnoho zdravotních výhod pro dospívající a potenciál zvýšit jejich pohybovou aktivitu, mohou přispět ke zlepšení tělesného složení, kardiorespirační vytrvalosti a síly rukou u mladých lidí s nadváhou/obezitou. Kromě toho má účast v týmovém sportu i důležité sociální a psychologické přínosy. Skupinové prostředí týmového sportu podporuje soudržnost a povědomí o rolích v rámci skupiny, což je klíčové pro sociální začleňování. Oproti individuálním sportům může účast dospívajícím poskytnout větší ochranu před depresivními příznaky a přispět k jejich lepšímu duševnímu zdraví v dospělosti. Studie provedená v USA prokázala silnou souvislost mezi týmovým sportem a zlepšením duševního zdraví. Navíc účast v týmovém sportu může významně snížit pocit osamělosti.

Článek Sheparda a Bouchara (1994) je zaměřen na hodnocení zdravotní zdatnosti na základě vnímání fyzické kondice a aktivity. Autoři zde zdůrazňují, že pravidelná fyzická aktivita jsou zásadní součástí zdravého životního stylu a je třeba, aby jednotlivci uměli vnímat své zdraví na úrovni kondice. Dále zde popisují, že odraz fyzické zdatnosti a kondice může být dobrým nástrojem pro hodnocení zdravotní zdatnosti v populaci.

Autoři Bunc a Skalská (2016) provedli výzkum na téma, jaké jsou přínosy a problémy spojené s fyzickou aktivitou ve středním věku. Průzkumu se zúčastnilo 150 mužů a žen, ve věku od 40 do 60 let. Bylo zjištěno, že muži a ženy v tomto věku se více zajímají o chůzi, plavání a jízdu na kole (v průměru 3,5hod/týdně). Výhody, které respondenti uváděli, byly tyto: zlepšení fyzické zdatnosti, redukce váhy, zpevnění těla, snížení rizika chronických onemocnění a zlepšení duševního zdraví. Jako negativní účinky uvádějí účastníci průzkumu zranění pohybového aparátu, bolesti kloubů, bolesti svalů v důsledku nesprávně prováděné fyzické aktivity. Autoři zde doporučili, aby se jednotlivci před zahájením cvičebního programu poradili se svým lékařem včetně postupného navyšování pohybové aktivity.

Ve studii Bunc (2020) hodnotil míru pohybové aktivity obézních žen, které měly obezitu spojenou s demotivujícím faktorem realizace PA.

V této studii se zjistilo, že nedostatečná a nekvalitní intervence je pro danou skupinu limitující. Proto bylo dobré zpracovat studii na 32 ženách s nadváhou a doporučená vhodná a bezpečná pohybová aktivita, která by měla minimálně zatěžovat klouby a zdravotně nijak neohrozila. Řešením byla chůze nebo indiánský běh, který je



levný, bezpečný a ekonomicky nenáročný, je ideální i pro začátečníky a nevyžaduje drahé vybavení. Cílem bylo pozvolné zvýšení chůze o 30 % po dobu pěti měsíců, kdy se systematicky nezměnil jídelníček. Na základě zkušeností a intervence se ženám povedlo snížit tělesnou hmotnost a dosáhnout většího povědomí o možnostech redukce váhy, zhubnout a zlepšit informovanost o zdravějším životním stylu.

Kukačka (2009), se zajímal o to, jaký má pohyb pozitivní vliv na psychické zdraví člověka. Tělesná a duševní stránka člověka jsou úzce propojeny, a proto poruchy tělesného zdraví často ovlivňují i psychiku. Dostatek fyzické aktivity má příznivý vliv na mysl i tělo. Když se člověk cítí fyzicky dobře, pociťuje také lepší duševní pohodu. Pohyb redukuje stres, napětí a deprese, a dokonce i krátká procházka může dodat energii a snížit napětí v těle. Pravidelná fyzická aktivita zlepšuje psychickou vyrovnanost a kognitivní funkce, jako je rozhodování, plánování a krátkodobá paměť.

Lidé, kteří pravidelně cvičí nebo sportují, se lépe vyrovnávají se stresem a depresemi. Pohyb pomáhá odvádět mysl od každodenních problémů a starostí. Pravidelná fyzická aktivita také snižuje úzkostné stavy a podporuje kvalitní spánek. Bylo prokázáno, že pravidelné cvičení reguluje náladové poruchy a snižuje depresi a úzkost (Stejskal, 2004). Lidé, kteří cvičí, mají zvýšený pocit sebejistoty, lépe se vyrovnávají s obavami a stresem každodenního života.

Tělesný pohyb přispívá k tomu, aby se lidé cítili šťastnější a spokojenější ve svém životě. Je důležité si uvědomit rozdíl mezi činnostmi, které nás baví a děláme je pro svou radost, a úkoly, které musíme splnit a nemáme na ně jinou možnost. Pohyb můžeme začlenit do našeho každodenního života a tím zvládat i nepříjemné situace lépe, což nás dělá vitálnějšími a s větší chutí do života. Pravidelná aktivita, jako je uvolnění těla, relaxace, správné dýchání a uvolnění napětí v těle, vede k celkovému psychickému uvolnění a přispívá k prevenci psychických důsledků stresu (Praško & Prašková, 2001).

V knize „Proti stresu krok za krokem“ je uveden Lewinsonův seznam příjemných aktivit, které si každý člověk může vybrat podle svých zájmů. Tento seznam obsahuje 320 aktivit, které byly vytvořeny na základě studia tisíců osob, které zapisovaly a hodnotily své příjemné aktivity a náladu během 30denního období. Pro každou aktivitu je potřeba pravdivě odpovědět na otázku, jak často jsme ji zažili za poslední měsíc. Možnosti odpovědí zahrnují, zda se tato událost nestala v posledních 30 dnech vůbec, stala se 1-6x za posledních 30 dnů nebo se stávala často 7 a vícekrát v posledních 30 dnech.

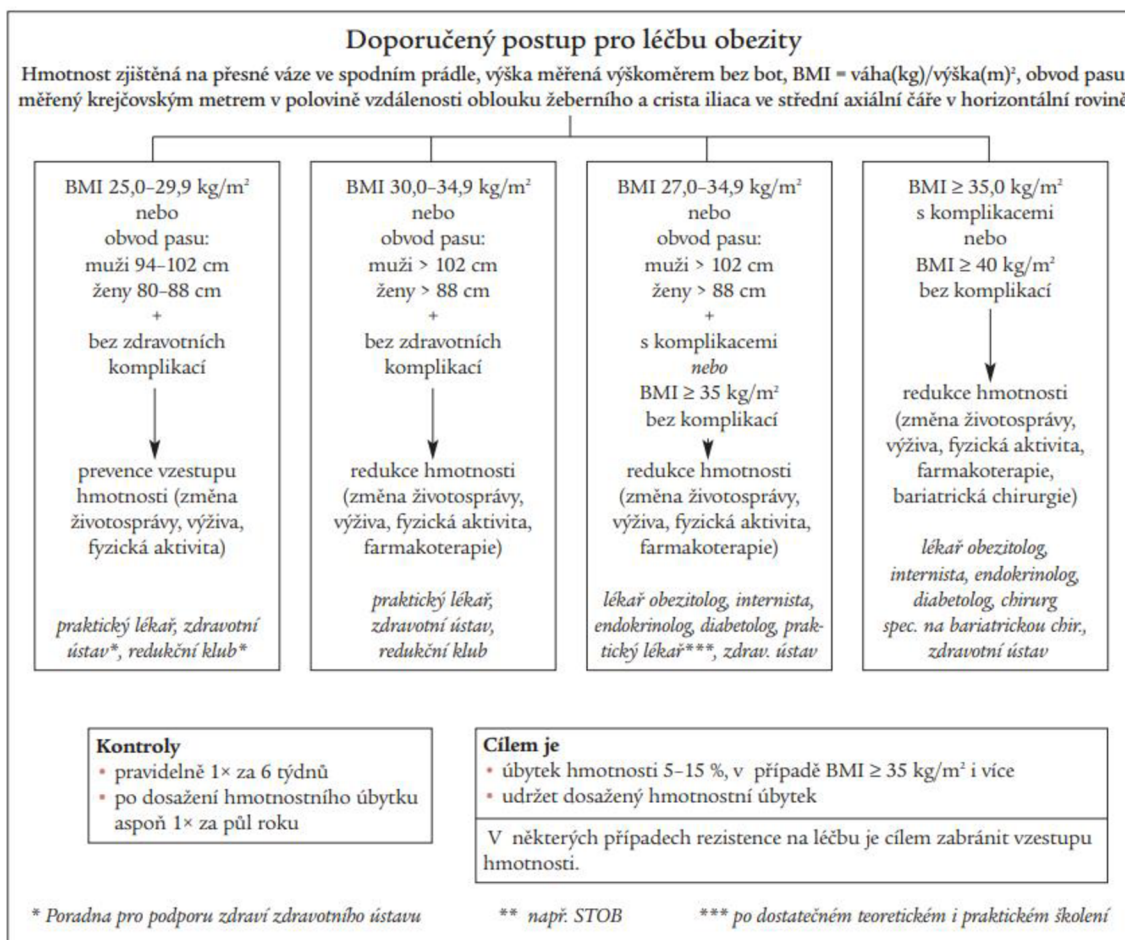
### 2.4.3 BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost [kg]}}{(\text{výška [m]})^2}$$

Index tělesné hmotnosti (BMI) byl poprvé popsán Adolfem Queteletem v 19. století jako index hmotnosti upravený podle výšky. Poté ho v roce 1950 znovu objevil Ancel Keys a nazval ho indexem tělesné hmotnosti. BMI je v současné době nejlepším a nejrychleji dostupným odhadem tělesného tuku pro účely osoby samotné, tak i veřejného zdraví v rámci odhadů na větší skupině. Složení těla a poměry mezi tukovou a netukovou tkání se liší v mnoha faktorech, jako je pohlaví, věk. Složení těla se také velmi liší podle etnického rozdílu. Hall a Cole (2006); Mohajan a Mohajan (2023) uvádějí, že obezita je v dnešní době jedna z nejvíce rozšířených a nejzávažnějších zdravotních komplikací na celém světě. Ve skutečnosti je jedna z nejlépe léčitelných. Ve vyšším věku může být silným předpokladem pro vážné nemoci či úmrtí.

**Tabulka 1.** Hodnocení tělesné hmotnosti podle BMI

<b>BMI</b>	<b>Hodnocení</b>	<b>Riziko pro morbiditu</b>
< 18,5	Podváha	Nízké až zvýšené
18,5-24,9	Normální váha	Nízké
25,0-29,9	Nadváha	Lehce zvýšené
30,0-34,9	Obezita 1. Stupně	Mírně zvýšené
35,0-39,9	Obezita 2. Stupně	Silně zvýšené
≥ 40,0	obezita 3. stupně (morbidní obezita)	Vysoké



**Obrázek 3.** Doporučený postup pro léčbu obezity od (Cífková, Býma, Češka, Horký, Karen, Kunešová & Škrha, 2005).

#### 2.4.4 Proč se dospělí nehýbou

**Sedavý životní styl** je charakterizován jako nedostatek tělesného pohybu jak v zaměstnání, tak i během volného času. Dokonce i lidé pracující v manuálních profesích se dnes pohybují méně než před několika desetiletími. Tento způsob života je doprovázen tlaky novodobé společnosti, nároky ze strany zaměstnavatele i dalšími faktory. Lidé často upřednostňují používání moderních technologií. Mobilní telefony a počítače jsou běžnou součástí každodenního života a umožňují rychlejší komunikaci než dříve, kdy se lidé domlouvali na delší vzdálenosti prostřednictvím dopisů a poštovních známek. Jízda autem nebo veřejnou dopravou je samozřejmostí. Tento způsob života, který nám umožňuje zvládat více věcí v krátkém čase, má však negativní dopad na naše zdraví. Sedavé zaměstnání a nízká pohybová aktivita mají nepříznivý vliv na pohybový aparát a oběhovou soustavu (Stejskal, 2004).

Tato nízká pohybová aktivita v zaměstnání se často přenáší i do našeho volného času. Pracovní styl života spojený s psychickým napětím, stresem a nedostatkem pohybu snižuje aktivitu jednotlivce a vede k preferenci konzumace před fyzickou aktivitou. Lidé tráví více času u televize nebo mobilů a méně času pohybovou aktivitou. Mnoho jedinců se snaží vyrovnat s problémy a psychickým stresem tím, že zvyšuje příjem potravy, zejména ve večerních hodinách.

**Nedostatek povědomí o důležitosti pohybu** – někteří dospělí nemusí být plně informováni o významu pravidelného pohybu a jeho přínosech na zdraví. Mohou mít omezené povědomí o dopadu sedavého životního stylu na jejich zdraví a nechápou, že pravidelná fyzická aktivita je důležitá pro udržení fyzického a duševního zdraví.

**Nedostatek času a dlouhá pracovní doba** – existuje mnoho přitěžujících faktorů, jež řadíme mezi příčiny, které nám brání v pohybové aktivitě, jako je budování kariéry a vydělávání peněz (Jansa, 2014). Když se ale podíváme na jejich kalendáře, jednotlivci obvykle odhalí, že takzvaný „nedostatek času“ je spíše pocit než skutečnost. Problém spočívá v prioritách – lidé najdou čas na sledování televize, zábavu, čtení knih, novin, nebo návštěvu kulturních zařízení. Je na trenérech a poradcích pro fitness, aby cvičení bylo zábavné, uspokojivé a smysluplné, takže si jednotlivci mohou doplnit své volnočasové aktivity (Weinberg & Gould, 2007).

**Nedostatek financí** – vyšší sociální vrstva není omezována cenou sportovního vybavení a možnosti platby za různé výjezdy, kde právě chce sport provozovat. Nižší sociální vrstva je omezená v nedostatku financí (Sekot, 2015).

**Nedostatek energie** – mnoho lidí má tak nabitý pracovní plán, že únava postupně přestává být výmluvou pro necvičení. Respondenti také uváděli únavu a nedostatek energie jako hlavní překážku pro cvičení. Únava je obvykle více mentální než fyzická a často souvisí se stresem. Věřím, že poradci pro fitness by měli zdůraznit, že energická chůze, jízda na kole nebo hraní tenisu mohou pomoci uvolnit napětí a stres a dodat tělu energii. Pokud tyto aktivity přinášejí radost a potěšení, jednotlivci se na ně mohou těšit i po velmi náročném dni (Weinberg & Gould, 2007).

**Nedostatek motivace** – s nedostatkem energie souvisí také nedostatek dostatečné motivace udržovat pravidelnou fyzickou aktivitu po delší dobu. Udržovat pravidelnou fyzickou aktivitu i v době plné práce, rodiny a zodpovědností vyžaduje úsilí a odhodlání. Je velmi důležité si uvědomit přínosy fyzické aktivity, aby se udržela motivace ke cvičení. Existují hlavní motivace, proč se lidé zabývají cvičením ke zlepšení zdravotního stavu a potěšení z aktivit jako chůze, fotbal nebo tanec. Na druhé straně

hlavní důvody pro nedostatek cvičení jsou nedostatek času, nedostatek motivace (de Jesús, La Torre-Díaz, de Lourdes & Buenaventura, 2015).

**Problémy s udržení cvičení** – nejčastější důvody, proč lidé přestávají cvičit, jsou zranění, pracovní nároky, nedostatek zájmu o cvičení, nedostatek času, rodinná zodpovědnost, konec sportovní sezóny, špatné počasí a stres (Weinberg & Gould, 2007). Svobodová (2019) ve své diplomové práci uvádí další možnou příčinu pohybové neaktivity: „*Neexistuje nabídka preferovaného sportu, respondenti nechtějí být sami nebo mají zdravotní důvody*“.

## **2.5 Zájmy a volnočasové aktivity středně dospělých**

Frömel, Novosad a Svozil (1999) uvádějí, že zájem je důležitou součástí osobnosti a ovlivňuje naše preference, aktivity a způsob, jakým trávíme čas. Když se zaměřujeme na pohybové aktivity spojené se sportem, zájem hraje klíčovou roli při zapojení jedinců do těchto aktivit a přináší jim větší radost, prožitek a kreativitu. Zájem je vyjádřením dlouhodobé snahy jedince věnovat se věcem nebo činnostem, které ho baví z kognitivního nebo emocionálního hlediska. Je to osobní vztah k určitým předmětům nebo činnostem, který je charakterizován aktivním snažením a pozitivním emocionálním přijetím. Jinými slovy, když máme zájem o něco, vybíráme si to a aktivně se mu věnujeme, protože nás to baví a naplňuje. Tento zájem nám přináší radost a pocit uspokojení z našeho snažení. Takže zájem je klíčovým faktorem, který ovlivňuje naše aktivity a způsob, jakým se zaměřujeme na určité činnosti. Když se věnujeme pohybovým aktivitám, které nás opravdu zajímají, máme větší motivaci a zapojení, což přináší pozitivní prožitek a rozvíjí naši kreativitu (Michal, 2010).

Při volnočasových aktivitách je důležité myslet také na duševní zdraví. Relaxace a odpočinek jsou klíčové pro udržení psychické rovnováhy. Lidé si mohou vybrat z různých způsobů relaxace, jako jsou meditace, jóga, masáže, saunování, plavání, procházky v přírodě a další. Celkově lze říci, že správné využití volného času má pozitivní vliv na zdraví, kvalitu života a osobní rozvoj. Je třeba najít vyvážený mix aktivit, které přinášejí radost a prospěch a zároveň nejsou příliš vyčerpávající. Sport pro dospělé populace společnosti nabízí širokou škálu možností v závislosti na věku a individuálních schopnostech. Muži a ženy mohou věnovat svůj volný čas individuálním nebo kolektivním sportům, a to na amatérské i profesionální úrovni. Oblíbené jsou kolektivní sporty, jako jsou volejbal, basketbal, fotbal, florbal a individuální posilování pro muže a aerobik, kalantika, strečink a další pro ženy. Dále jsou velmi oblíbené sezónní sporty,

jako jsou cyklistika, bruslení, lyžování a další, kterým se věnuje řada lidí bez ohledu na věk. Sportování dokládá obsazení sportovních zařízení, sportovních areálů, tělocvičen, posiloven i hřišť. Někteří lidé se věnují sportu i cílevědomě s přípravou na sportovní utkání, která se odehrávají na různých úrovních. Další skupina populace, kterou vedou jejich osobní založení či zdravotní stav, se věnuje sportu formou pasivní, tedy jako diváci na sportovních utkáních nebo prostřednictvím rozhlasu a televize. Stříteský (2015) zkoumal postoje české populace ke sportu, mimo jiné se zabýval zájmy lidí o sport. Ve své studii identifikoval nejpoblárnější druhy sportů. Mezi nejvíce provozované sporty v ČR je cyklistika, dále plavání a turistika, bowling a in-line bruslení. U mužů zvlášť je ještě navíc fotbal a u žen tanec. S rostoucími nepříznivými důsledky jednostranného zatížení, změnami ekologických podmínek, úbytkem aktivního pohybu, s důsledky nesprávné výživy a dalších vlivů, které ohrožují fyzické zdraví a kondici člověka, ale působí i na jeho psychickou rovnováhu, je v současnosti stále větší potřeba vyrovnat se s těmito negativy pomocí sportu a tělesné výchovy. Reakcí na tyto skutečnosti je světový program „Sport pro všechny“, který hledá možnosti pro rekreační tělesnou výchovu a sport, zaměřené na rozvoj vytrvalosti a síly, cvičení kontrastně zaměřená na strečink i psychofyzickou relaxaci, a často využívá emocionální prvek sportovního soutěžení a cvičení s hudbou (Slepičková, 2000).

### **2.5.1 Důvody vedoucí ženy k provádění pohybových aktivit**

Střeštková (2011) analyzovala ve své dizertační práci pohybové aktivity u žen ve středním věku.

Většina žen ve středním věku má sedavá zaměstnání nebo zaměstnání, která vyžadují prodloužené období statického držení těla. A mnohé z nich již v tomto věku pocítují nějaké zdravotní problémy. Ženy ve středním věku hledají pohybové aktivity především jako kompenzaci nedostatku pohybu, který je důsledkem jejich současného způsobu života. Často touží zlepšit svůj fyzický vzhled, snížit váhu, zvýšit fyzickou kondici jako podmínku pro zvýšení sebedůvěry a nezávislosti. Zájem žen o pohybové aktivity stoupá, ale v praxi se objevují problémy s implementací vhodných pohybových režimů kvůli časovým nárokům zaměstnání, domácím pracím a péči o děti.

#### **Důvody pro cvičení a pohybovou aktivitu zahrnují:**

- Zlepšení celkového zdraví, zvýšení kondice a schopnosti zvládat každodenní výzvy a aktivněji prožívat život.

- Kompenzaci nedostatku pohybu způsobeného moderním způsobem života, nikoliv jen dosahování sportovních výkonů.
- Potřebu vylepšit tělesnou kondici a vzhled, například snížením váhy.
- Zlepšení sebevědomí a nezávislosti prostřednictvím zvýšení zdatnosti.
- Pozitivní vliv na celkovou výkonnost bez rozdělení na fyzickou a duševní výkonnost.
- Regulaci rizikových faktorů civilizačních chorob a snížení rizika zdravotních problémů.
- Schopnost lépe odolávat stresu a celkově prožívat život naplno.
- Redukci výskytu zdravotních problémů.

Z výsledku analýzy, kterou provedla na ženách ve středním věku, zjistila, že více než polovina žen pravidelně sportuje a 7 % žen vůbec nesportuje.

Z motivačního hlediska zjistila, že nejčastějším důvodem, proč ženy sportují, je to, že je to baví. Naopak nejméně odpovědí bylo u jiných důvodů, které nebyly v nabídce. Byly vytvořeny trsy odpovědí a byla zjištěna shoda mezi ženami v odpovědích. 20 % žen uvedlo pouze jednu odpověď a z toho třetina respondentek uvedla, že nesportuje vůbec.

Nejčastějšími důvody provozování pohybových aktivit bylo to, že sportování je zábavné, je to způsob relaxace, chtějí si zlepšit svou fyzickou kondici a udělat něco pro své zdraví.

Podle statistiky jsou nejoblíbenějšími sporty mezi ženami aerobik, plavání, turistika, cyklistika a atletika. Podle výzkumu je však chůze na prvním místě v pořadí oblíbenosti pohybových aktivit mezi ženami, následovaná cyklistikou, aerobikem a plaváním (Střešítková, 2011).

Vašíčková a Pernicová (2020) ve své práci uvádějí, že zahájení cvičení a k vytrvání jsou důležité důvody pro cvičení a liší se v závislosti na věku jedince. Proto je důležité zkoumat různé věkové skupiny. Motivace se také liší v závislosti na druhu tělesné aktivity, zejména pokud se jedná o individuální nebo skupinovou tělesnou aktivitu. Pokud někdo začíná cvičit s cílem zlepšit kondici nebo vytvarovat svalstvo, může se postupem času tato aktivita stát příjemnou a jedinec u ní vytrvá z důvodu příjemného prožitku samotného cvičení.

Motivy pro tělesnou aktivitu se liší v závislosti na tom, zda se jedná o účast na povinné tělesné výchově nebo o sportovní účast v rámci organizované výkonnostní aktivity.

Motivy sportovců jsou převážně vnitřní, zaměřené na radost a výzvu, zatímco u povinné účasti na tělesné výchově u adolescentů se více zaměřuje na vzhled, hmotnost a regulaci.

## **2.6 Charakteristika českokrumlovského okresu**

Okres Český Krumlov leží v nejnižnějším cípu České republiky a je typicky příhraničním regionem. Státní hranice s Rakouskem tvoří jeho jihozápadní, jižní a jihovýchodní hranici v délce 80 km. Na severu a severovýchodě sousedí s okresem České Budějovice a na severozápadě s okresem Prachatice. Celková rozloha okresu je 1 614 km<sup>2</sup>, což ho činí třetím největším okresem v Jihočeském kraji a šestým největším v celé České republice.

Českokrumlovsko je oblastí s rozmanitými přírodními podmínkami, včetně terénu, geologie, klimatu a bohaté flóry a fauny. Téměř celý region je součástí Šumavy a jihovýchodní část okresu patří k Novohradským horám. Krumlovská vrchovina, Prachatická vrchovina a pohoří Blanský les, jehož součástí je hora Klet' s výškou 1 084 metrů, jsou nejvýznamnějšími horskými regiony. K dalším významným vrchovinám patří Poluška a Soběnovská vrchovina ve střední a východní části okresu. Nejvyšším bodem je šumavská hora Smrčina, která má nadmořskou výšku 1 332 metrů, a nejnižším bodem je místo, kde řeka Vltava opouští okres u obce Vrábče, s nadmořskou výškou 420 metrů. Převýšení je tedy přes 900 metrů a průměrná nadmořská výška okresu je 690 metrů.

Snaha o zachování přírodního prostředí vyústila ve vyhlášení několika chráněných území, včetně Národního parku Šumava, Chráněné krajinné oblasti Blanský les, přírodního parku Novohradské hory a 70 přírodních rezervací a památek. Nejstarším chráněným územím s vysokou přírodní hodnotou v České republice je Žofínský prales, založený v roce 1838, nacházející se v centrální části Novohradských hor. Les se nachází v nadmořské výšce 735 až 825 metrů a vyznačuje se starými jedlemi a smrky, které jsou 300-400 let staré a až 40-50 metrů vysoké. Vzhledem k potřebě zachování nenarušeného rozvoje lesního ekosystému není území přístupné veřejnosti.

Českokrumlovsko patří zhruba rovnoměrně do dvou klimatických pásem, mírného a chladného. Průměrná roční teplota se pohybuje kolem 7,5 °C v nejteplejších částech okresu a kolem 5,5 °C v Lipensku. Červenec je obvykle nejteplejší měsíc v roce, zatímco leden je nejchladnější. Počet mrazivých dnů, kdy nejnižší teplota klesne pod bod mrazu, je v průměru 120 za rok a v Lipensku dokonce 150. Množství srážek se značně liší v důsledku velké rozmanitosti terénu, která se pohybuje od 600 mm do 1000 mm za rok.



Geologie okresu je nejrozmanitější v Jihočeském kraji, s různými druhy žuly, břidlic, biolitových pararulí, krystalických vápenců, amfibolitů a serpentinitů, které tvoří většinu podloží v pohraničí okresu. Dva lomy v podhůří Blanského lesa, Zrcadlová Huť nad Chvalšínami a Plešovice, jsou otevřeny pro pravidelné stavební účely. Oblast Světlík-Blatná je v současné době těžištěm rašeliny.

### **2.6.1 Českokrumlovsko: Kam za turistikou**

- Žofínský prales, Kaplice – národní přírodní rezervace ve střední části Novohradských hor.
- Ševcova hora, Kaplice – chráněné území se smíšeným lesem na strmém jihozápadním svahu Ševcovské hory.
- Plechý a Plešné jezero, Horní Planá – nejvyšší vrchol české strany Šumavy, s ledovcovým Plešným jezerem a památkem Adalberta Stiftera.
- Olšina v Novolhotském lese, Černá v Pošumaví – chráněné území s podmáčeným lesem a vlhkými loukami s přirozenými smrkovými olšinami a rašelinnými lučními společenstvy.
- Pláničský rybník, Černá v Pošumaví – chráněné území s rybníky Velkým Kozím a Malým Kozím v horní části údolí Lukavického potoka.
- Chráněná krajinná oblast Blanský les – dobře zachovalý krajinný celek v širším předhůří Šumavy s přirozenými lesními společenstvy a turistickými stezkami.
- Čertova stěna a Luč, Vyšší Brod – chráněné území s kamenným mořem na příkrých balvanitých svazích kaňonovitého údolí řeky Vltavy (Gutwirthová, 2010).

### **2.6.2 Dostupnost sportů na Českokrumlovsku**

Deelen, Ettema a Kamphuis (2018) Výsledky analýz naznačily, že účastníci sportu se lišili v závislosti na prostředí, ve kterém provozují své sportovní aktivity, a to jak ve svém preferovaném typu sportu, tak i ve svých zkušenostech se sportem (např. začátečníci, zkušení sportovci, závodníci). Takže lze říci, že prostředí, ve kterém sportovní aktivity probíhají, ovlivňuje preferovaný typ sportu a úroveň zkušeností sportovců. Neformální prostředí láká jedince, kteří se chtějí věnovat sportu bez soutěžního tlaku a upřednostňují individuální a flexibilní sportovní aktivity. Tradiční sportovní kluby naopak přitahují zkušenější sportovce se závodními ambicemi a zaměřující se na kolektivní sporty.

Dostupnost druhů sportů z pohledu středně dospělé populace velmi souvisí se sociální úrovní rodiny, jejím postojem a návyky, s vyhraněností zájmy, zabezpečení organizovanosti a sportovních podmínek v místě bydliště. Jestliže se můžeme rozhlédnout po možnostech v místě Českokrumlovska, je záměrem najít možnosti pro co nejméně finančně a časově náročné sportovní vyžití - z oblasti kolektivních sportů se mohou zapojit do organizovaných forem sportování v oblastech fotbalu, volejbalu, basketbalu, florbalu, hokeje - z oblasti individuálních sportů je k dispozici např. atletika, stolní tenis, fitness, badminton, tenis, veslování - a vzhledem k tomu, že poblíž Českého Krumlova jsou v případě dostatku finančních prostředků, času a zájmu dosažitelné téměř všechny sporty. Nic tu nebrání jít si zaběhat, zajezdit si na kole, na koni, či jen tak se jen projít do lesů.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem diplomové práce je deskripce zájmů a motivů středně dospělé populace k pohybovým aktivitám v českokrumlovském okrese.

### **3.2 Dílčí cíle**

- Zjistit, jaké jsou pohybové zájmy u středně dospělé populace (pomocí dotazníku Sportovních preferencí).
- Zjistit, jaký je hlavní motiv (na základě dotazníku MPAM-R) k pohybové aktivitě u středně dospělé populace.
- Porovnat motivy dospělých vedoucí k realizaci pohybové aktivity.

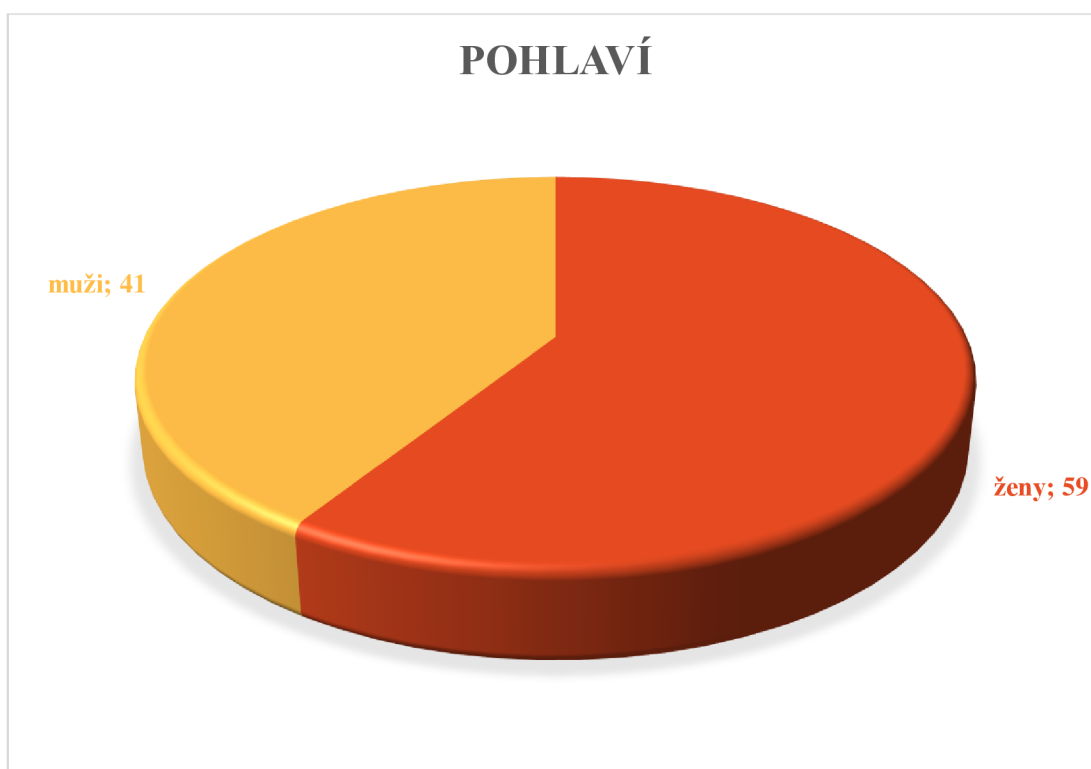
### **3.3 Výzkumné otázky**

- Jaký je hlavní motiv (na základě dotazníku MPAM-R) k pohybové aktivitě u středně dospělé populace, bez rozdílu pohlaví?
- Jaké jsou rozdíly v motivaci k PA mezi muži a ženami?
- Jakou sportovní aktivitu muži a ženy preferují?
- Kolik respondentů preferuje organizované sporty a jaké?
- Jaké jsou rozdíly v zájmech PA mezi pohlavím?
- Jaká je úroveň PA u středně dospělé populace?
- Jaké je BMI u středně dospělé populace?
- Jaká je úroveň doporučené PA?

## 4 METODIKA

### 4.1 Výzkumný soubor

Předmětem výzkumného šetření byli středně dospělí ve věkovém rozmezí od 35 do 50 let z českokrumlovského okresu. Volba kraje byla záměrná. Bylo zjišťováno, zda tito lidé pravidelně či nepravidelně sportují či provozují PA. Ke zpracování byly použity výsledky respondentů (n =100). Základní charakteristiky výzkumného souboru jsou uvedeny v grafu 1. K vlastnímu záznamu dat využívali respondenti on-line tiskopisy v podobě listové a ve webové databázi Blank Quiz – formulář Google, kde byl vyplněn dotazník sportovní preference.



Obrázek 4. Rozdělení pohlaví (n=100)

Tabulka 2. Základní charakteristika zkoumaného souboru

	Počet	Věk (roky)		Hmotnost (kg)		Výška (cm)	
		M	SD	M	SD	M	SD
<b>Muži</b>	41	43,95	4,25	88	10,71	182	5,58
<b>Ženy</b>	59	45,58	4,04	66	11,99	167	7,73

M-průměr, SD – směrodatná odchylka

## 4.2 Výzkumné metody

Všechna uvedená data byla získána dotazníkovou formou. Pro zjištění jednotlivých důvodů vedoucích respondenty k realizaci pohybových aktivit byl použit dotazník motivace k pohybové aktivitě MPAM-R a dotazník Sportovních preferencí ve webové databázi Blank Quiz – formulář Google a tisková forma dotazníků.

### 4.2.1 Dotazník motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Respondenti vyplnili papírovou formu dotazníku Motivace k pohybové aktivitě (Motivation for Physical Activities Measure-Revised, MPAM-R), který obsahuje 30 tvrzení zahrnujících 5 motivů pro realizaci PA:

**zájem** (7 otázek: 2, 7, 11, 18, 22, 26, 29) - představuje motivy, při kterých je člověk pohybově aktivní pro čisté potěšení a prožitek z dané činnosti, která je zajímavá, stimulující a příjemná.

**schopnost** (7 otázek: 3, 4, 8, 9, 12, 14, 25) - tato skupina motivů zahrnuje pohybově aktivní jedince, kteří upřednostňují pohyb kvůli touze naučit se nové pohybové dovednosti, zlepšit se v dané činnosti nebo přijímat nové výzvy spojené s danou činností.

**vzhled** (6 otázek: 5, 10, 17, 20, 24, 27) - odkazuje na motivaci člověka být pohybově aktivním za účelem zvýšení fyzické atraktivity, dosažení vypracovaného svalstva, lepšího vzhledu nebo udržení konkrétní tělesné hmotnosti.

**kondice** (5 otázek: 1, 13, 16, 19, 23) - zahrnuje otázky, které se týkají snahy jedince cvičit a pohybovat se, aby si udržel určitý stupeň fyzického zdraví a kondice a aby se cítil silný a plný energie.

**společenský motiv** (5 otázek: 6, 15, 21, 28, 30) - tato skupina znamená, že jedinec se účastní pohybové aktivity, protože chce poznávat nové lidi nebo trávit čas s přáteli.

Tato tvrzení se hodnotí pomocí sedmibodové Likertovy škály (1 = vůbec není pravda až 7 = velmi pravdivé tvrzení). Česká verze dotazníku MPAM-R prokázala odpovídající vnitřní konzistenci a validitu a je tak vhodným nástrojem pro zjišťování motivů k pohybové aktivitě. Jeho vyhodnocení může být prováděno jak na individuální, tak skupinové úrovni. Pro úplnou standardizaci však doporučujeme doplnit studii o hodnotu korelace mezi výsledky dotazníku a vnějším kritériem (Vašíčková & Pernicová, 2020).

#### **4.2.2 Dotazník sportovních preferencí**

Prostřednictvím tohoto dotazníku získáváme od respondentů informace o jejich zapojení do různých neorganizovaných nebo organizovaných forem pohybových aktivit. Respondenti zadávají nejvíce oblíbenou aktivitu a nejčastěji realizované pohybové aktivity v letních a zimních měsících. Dále je struktura preferencí rozčleněna do jednotlivých oblastí – individuální sporty

- týmové sporty
- kondiční aktivity
- sportovní aktivity ve vodě
- sportovní aktivity v přírodě
- bojová umění
- rytmické a taneční aktivity
- sportovní aktivity – souhrnně.

Z každé sportovní oblasti si respondenti zvolí 5 aktivit, ke kterým mají svým způsobem nejbližší vztah. Pokud upřednostňují menší počet aktivit, mohou označit jen některé nebo vůbec žádné. Jednotlivé aktivity jsou pak svým systémem ohodnoceny podle uvedeného pořadí. Dalším aktivitám, které respondent neoznačil mezi prvních pět nejoblíbenějších, je přiřazen průměr dalších možných pořadí (Kudláček & Frömel, 2012).

#### **4.3 Metody sběru dat**

Dotazníkové šetření bylo realizováno v měsíci květnu 2023. Respondenti měli dostatečný časový interval na to, aby se mohli po zimě přizpůsobit svému běžnému pohybovému režimu a svým zájmům. Respondenti, kteří vyplnili formuláře, byli s výzkumným šetřením předem seznámeni a byla jim popsána podstata diplomové práce, jejíž součástí budou vyplněné dotazníky. Respondentům bylo zdůrazněno, že všechny zapsané informace z dotazníků a následně použité v diplomové práci, budou anonymní. Oba dotazníky bylo možno vyplnit do patnácti minut.

#### **4.4 Statistické zpracování dat**

Při provádění výzkumu byl použit statistický software Statistika 10 CZ k zpracování statistických údajů. Hlavními statistickými ukazateli, které byly v analýze využity, jsou medián, aritmetický průměr a směrodatná odchylka. Data byla následně importována do programu Microsoft Excel, kde byla podrobněji studována pomocí grafů

a tabulek, které slouží ke srovnání výsledků a poskytují cenné informace o úrovni pohybové aktivity a sportovních preferencích dospělé populace. Pro zjištění významných rozdílů mezi jednotlivými kategoriemi byl v analýze použit neparametrický Mann-Whitneyho U test. Pro statistické zpracování údajů v dotazníkovém šetření MPAM-R se pracovalo s hlavními statistickými činiteli – medián, aritmetický průměr a směrodatná odchylka. Dále byla data porovnávána a zkoumána v programu Microsoft Excel a prostřednictvím tabulek a grafů.

Spearmanův korelační koeficient byl použit k měření síly vztahu mezi dvěma hodnotami proměnných. Tento neparametrický postup se opírá o princip uspořádání jedinců podle jejich velikosti ve vztahu ke dvěma sledovaným veličinám. Pokud jsou pořadí shodná, hodnota koeficientu 'r' dosahuje maximální hodnoty 1; v případě opačného pořadí je hodnota -1. Pokud jsou hodnoty korelačního koeficientu blízké nule, jedná se o náhodné pořadí bez vzájemné závislosti. Stupeň asociace je posuzován podle Hendla následovně: 0,1-0,3 slabá, 0,3-0,7 střední a 0,7-1,0 vysoká (Sigmundová, & Sigmund, 2012).

#### 4.5 Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Cílem tohoto šetření je pomocí dotazníku (MPAM-R) zjistit, jaká motivace vede středně dospělé k pohybové aktivitě.

##### 4.5.1 Srovnání motivací bez rozdílu pohlaví

**Tabulka 3.** Motivace k pohybové aktivitě u středně dospělých bez rozdílu pohlaví

Motivace	Zájem	Schopnost	Vzhled	Kondice	Sociální interakce
<b>Mdn</b>	5,64	5,14	5	5,8	4,8
<b>SD</b>	1,34	1,37	1,54	5,8	4,8
<b>M</b>	5,25	4,91	4,74	5,67	4,4

*Mdn- medián: SD-směrodatná odchylka: M-průměr (n=100)*

Z Tabulky 3 můžeme konstatovat, že u středně dospělé populace bez rozdílu pohlaví je největším motivem pro PA „kondice“ s hodnotou (5,67), dalším motivem je „zájem“ s hodnotou (5,25), jako třetí motivace byla pro naše respondenty schopnost (4,91). Dalším motivem byl „vzhled“ (4,74) a jako posledním motivem byla „sociální

interakce“ (4,4). Z tohoto statistického šetření můžeme konstatovat, že rozdíly mezi motivy nejsou statisticky významné.

#### 4.5.2 Srovnání motivací z hlediska pohlaví

**Tabulka 4.** Motivace k pohybové aktivitě, rozdělené na muže a ženy

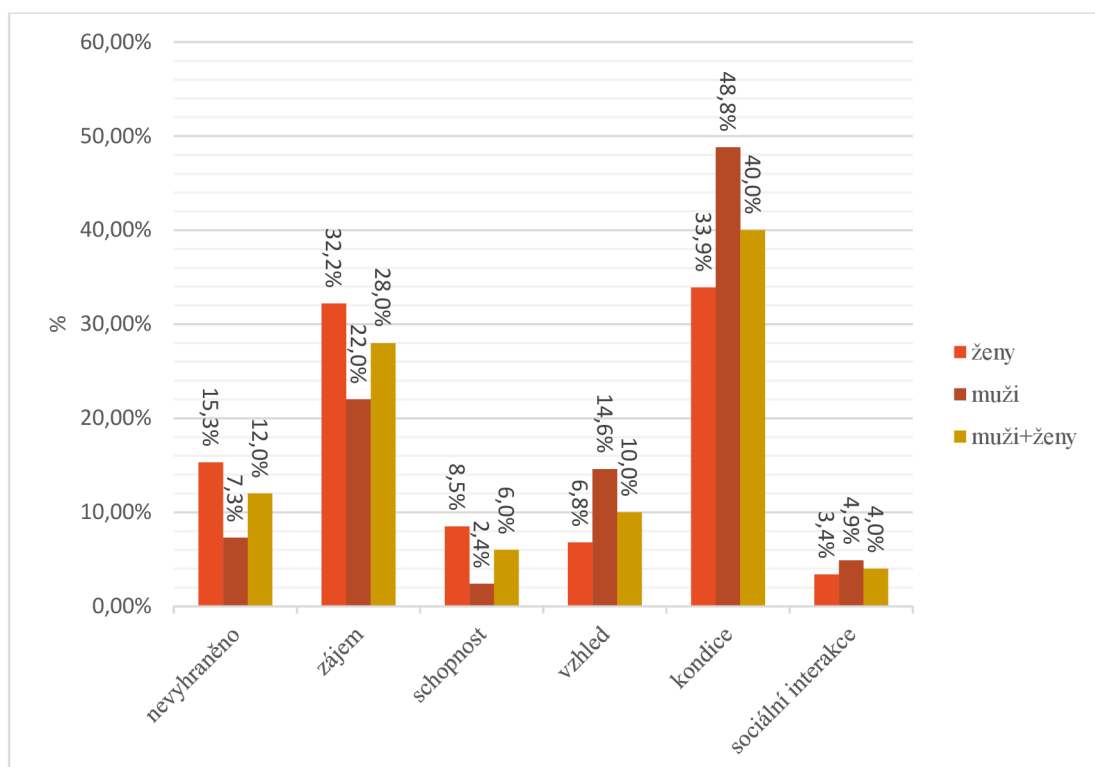
Pohlaví	Zájem		Schopnost		Vzhled		Kondice		Sociální interakce	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
<b>Mdn</b>	5,57	5,71	5	5,29	4,83	5	5,8	6	4,8	4,8
<b>SD</b>	1,46	1,24	1,38	1,36	1,26	1,71	1,35	1,22	1,4	1,49
<b>M</b>	5	5,42	4,71	5,05	4,73	4,74	5,56	5,75	4,35	4,44

*Mdn*-medián: *SD* – směrodatná odchylka: *M* – průměr (ženy  $n=59$ , muži  $n=41$ )

Z výsledků Tabulky 4 je patrné, že primárním motivem našich respondentů je kondice s nejvyšší hodnotou (5,67). Druhým nejsilnějším motivem je zájem (5,25), dále motiv schopnosti (4,9) a na téměř stejné pozici motiv vzhledu (4,74). Motivem nejslabším je motiv sociální či společenský motiv (4,4). Ve srovnání motivace mezi skupinami žen a mužů je ze statistického hlediska nevýznamný. Při srovnání stejných motivů mezi ženami a muži byla nejdominantnější motivace kondice. Ženy preferovaly tuto motivaci hodnotou (5,75) a muži (5,56). Dalším motivem byl zájem, kdy ženy ohodnotily tuto možnost (5,42) a muži hodnotou (5,01) nebyla pro respondenty shodná, jelikož muži si jako třetí motivaci vybrali vzhled s hodnotou (4,73) na rozdíl od žen, které si vybraly schopnost (5,05). Na dalších místech u žen byl vzhled (4,74) a u mužů schopnost (4,72). Jako poslední možností motivace byla sociální interakce, kdy muži ji ohodnotili (4,35) a ženy (4,44).



**Obrázek 5.** Procentuální vyjádření sportovní motivace u žen a mužů (n=100)



V detailnějším rozdělení motivace podle procentuálního vyjádření je významný motiv kondice oproti sociální interakci a schopnosti, kdy kondici preferuje 40 % respondentů bez rozdílů pohlaví a sociální interakci jen 4 % respondentů a schopnost 6 % respondentů. U respondentů nevyhraněno nebylo z dotazníku jasné, jakou motivaci preferují.

#### 4.5.3 Porovnání BMI

**Tabulka 5.** BMI Průměrné hodnoty(n=100)

	Muži	Ženy	Ženy+ Muži
M BMI (kg/cm <sup>2</sup> )	26,58	23,54	24,78
SD	3,41	3,89	3,98

*M-průměr: SD-směrodatná odchylka ženy*

*(ženy-n=59,muži=41)*

Z průměrných hodnot BMI jsme zjistili, že respondenti bez rozdílů pohlaví mají průměrnou hodnotu BMI (24,78). Z toho ženy mají průměrnou hodnotu BMI o něco nižší (23,54) a muži (26,58).

**Tabulka 6.** Rozdělení BMI podle hodnot (%) dle pohlaví

Pohlaví	Frekvence		Platné procento	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy
<b>Normální váha (18,5-24,5) průměrná váha</b>	14	42	34,1 %	71,2 %
<b>Nadváha (25 a více) zvýšená</b>	27	17	65,9 %	28,8 %

#### 4.5.4 Počet hodin trávených sportovní aktivitou

**Tabulka 7.** Kolik hodin v týdnu se ženy a muži věnují pohybové aktivitě (průměr)

Pohlaví	Ženy	Muži	Ženy+muži
<b>M</b>	7,68	8,73	8,11
<b>Mdn</b>	4	6	5
<b>SD</b>	16,31	7,58	13,93

*M-průměr: Mdn-medián: SD směrodatná odchylka (muži n=41, ženy n=59)*

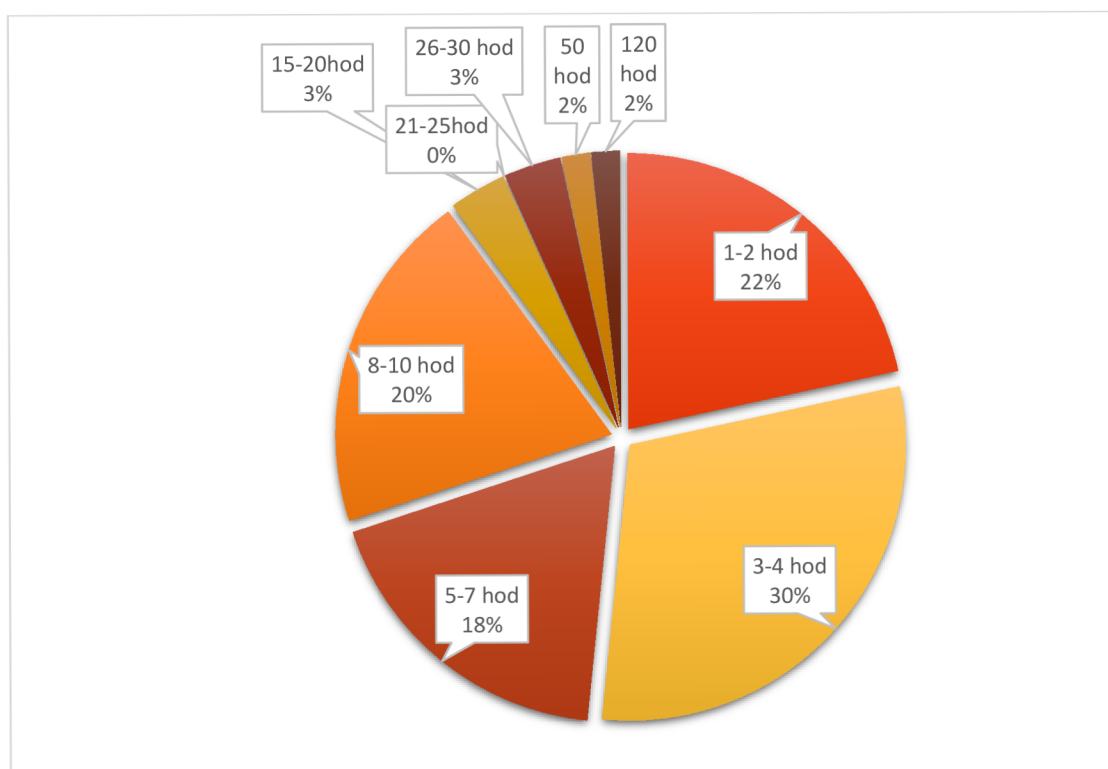
Kolik hodin týdně se věnujete pohybové aktivitě? Tato otázka byla velmi obecně formulována a ze zadání respondenti vyplnili zajímavé údaje. Průměrně bez ohledu na pohlaví tráví dospělý 8,11 hodin týdně pohybovou aktivitou. Z toho ženy průměrně 7,68 a muži 8,73 (Tabulka 7).

Z detailnějšího rozboru počtu hodin se ukázalo, že jedna z dotazovaných žen tráví pohybovou aktivitou až 120 hodin týdně a dvě ženy kolem 50 hodin týdně. Čtyři muži tráví pohybovou aktivitou 21-25 hodin a dva muži do 30 hodin týdně (Tabulka 8).

**Tabulka 8.** Počet hodin strávených pohybovou aktivitou za týden (ženy, muži)

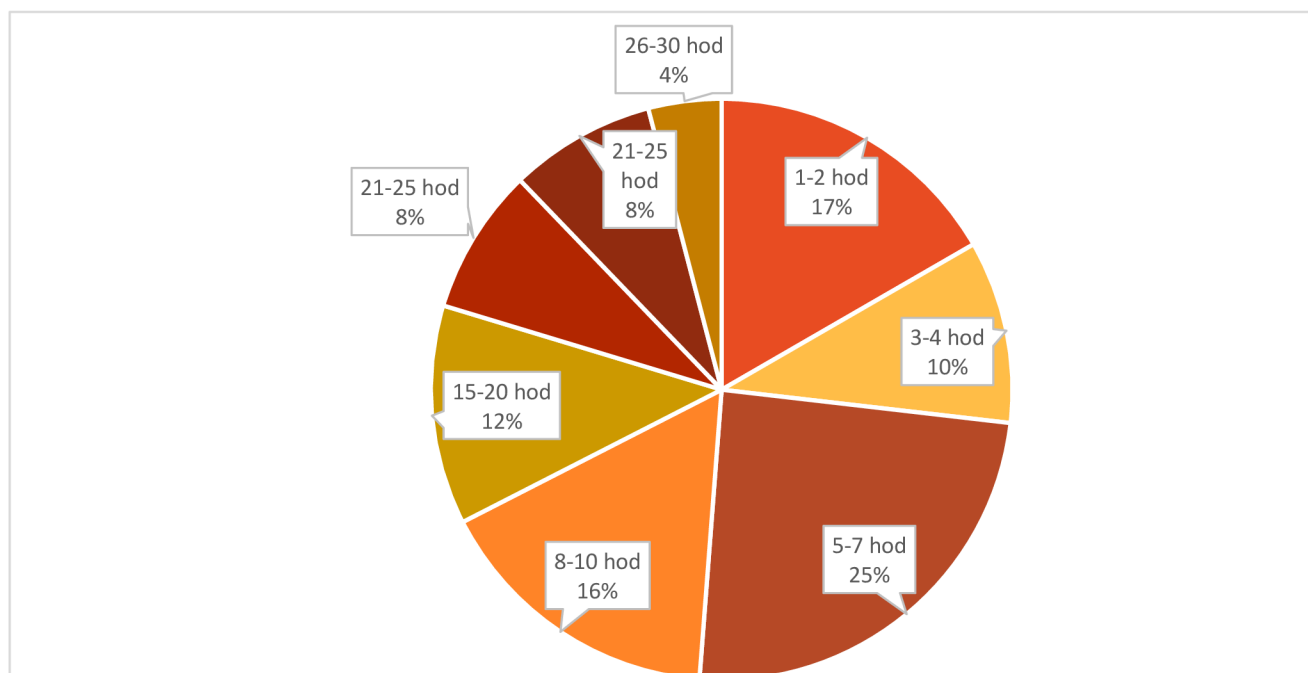
Počty min (hodin)	Ženy	Muži
60-120 min. (1-2 hod)	13	5
120-240 min. (3-4 hod)	18	12
240-420 min. (5-7 hod)	11	8
420-600 min. (8-10 hod)	12	6
15-20 hod	2	4
21-25 hod	0	4
26-30 hod	0	2
50 hod	2	0
120 hod	1	0

**Obrázek 6.** Procentuální vyjádření počtu hodin za týden strávených PA



ženy (n=59)

**Obrázek 7.** Procentuální vyjádření počtu hodin strávených PA muži (n=41)



## 4.6 Sportovní preference

Tento výzkum se zabývá sportovními preferencemi dospělé populace na Českokrumlovsku. Cílem tohoto šetření je zjistit, jakým zájmům a sportům se věnuje dospělá populace v tomto kraji.

### 4.6.1 Sportovní preference – Individuální sporty

**Tabulka 9.** Pořadí sportů podle oblíbenosti – individuální sporty

<b>INDIVIDUÁLNÍ SPORTY</b>	<b>Muži</b>	<b>Ženy</b>
<b>Atletika (běžecké aktivity)</b>	2.	2.
<b>Badminton</b>	7.	6.
<b>Běžecské lyžování</b>	3.	4.
<b>Bowling</b>	11.	10.
<b>Bruslení (in-line)</b>	5.	7.
<b>Cyklistika</b>	1.	1.
<b>Golf (minigolf)</b>	16.	16.
<b>Jiné</b>	13.	14.
<b>Kanoistika, veslování</b>	14.	12.
<b>Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)</b>	4.	3.
<b>Plavání</b>	10.	11.
<b>Squash</b>	6.	5.
<b>Snowboarding</b>	12.	13.
<b>Sportovní gymnastika</b>	17.	9.
<b>Stolní tenis</b>	8.	15.
<b>Střelba, lukostřelba</b>	9.	8.
<b>Tenis (soft tenis)</b>	15.	17.

*muži (n=41) ženy (n=59)*

V dotazníkovém šetření respondenti vybírali mezi 17 individuálními sporty. Na první příčce se umístila cyklistika. Druhým nejoblíbenějším sportem se stala atletika. Běžecské aktivity jsou snadno přístupné prostředí kolem Českého Krumlova. Jako třetí nejoblíbenější bylo sjezdové lyžování spolu s běžkami. Celkové pořadí (Tabulka 9). U individuálních sportovních aktivit se projevila vysoká míra korelačního koeficientu ( $r=0,92$ ).

#### 4.6.2 Sportovní preference – Týmové sporty

Tabulka 10. Pořadí sportů podle oblíbenosti – Týmové sporty

<b>Muži</b>	<b>Muži</b>	<b>Ženy</b>
<b>Americký fotbal</b>	14.	14.
<b>Baseball</b>	10.	6.
<b>Basketbal</b>	3.	3.
<b>Florball</b>	9.	8.
<b>Fotbal</b>	1.	7.
<b>Frisbee</b>	8.	5.
<b>Házená</b>	7.	2.
<b>Jiné</b>	6.	4.
<b>Lakros</b>	12.	12.
<b>Lední hokej</b>	5.	9.
<b>Nohejbal</b>	4.	10.
<b>Rugby</b>	13.	13.
<b>Vodní polo</b>	11.	11.
<b>Volejbal (beach, přehazovaná)</b>	2.	1.

*muži (n=41), ženy(n=59)*

Celkem respondenti vybírali ze 14 sportů.

Jako nejčastěji hraný týmový sport si ženy vybraly volejbal a muži fotbal. Velkou výhodou je malá finanční náročnost na vybavení a libovolné množství hráčů. V Českém Krumlově si mohou hráči zahrát jak minifotbal či beach volejbal. Jako druhý týmový sport respondenti označili muži volejbal a ženy házenou. Jako třetí volili ženy i muži stejnou variantu – basketbal. Tabulka 10.

V pořadí týmových sportů se projevila střední míra korelačního koeficientu ( $r=0,68$ ).

#### 4.6.3 Sportovní preference – Kondiční aktivity

Tabulka 11. Pořadí sportů podle oblíbenosti – Kondiční aktivity

KONDIČNÍ AKTIVITY	Muži	Ženy
Běh (jogging)	1.	3.
Bodystyling	5.	6.
Jiné sporty	8.	11.
Joga	7.	4.
Kondiční chůze (nordic walking)	3.	1.
Kulturistika	9.	10.
Posilování	2.	2.
Spinning	6.	8.
Sportovní aerobic	12.	7.
Taebo	11.	12.
Tai-Chi	10.	9.
Zdravotní cvičení	4.	5.

*muži (n=41), ženy(n=59)*

V dotazníkovém šetření respondenti vybírali mezi 17 individuálními sporty. Na první příčce se umístila cyklistika u mužů a ženy preferovaly chůzi. Druhým nejoblíbenějším sportem bylo posilování. Třetí pozici si prohodili muži s ženami, kdy muži preferovali chůzi a ženy běh. Běžecké aktivity jsou snadno přístupné prostředí kolem Českého Krumlova. U individuálních sportovních aktivit se projevila vysoká míra korelačního koeficientu ( $r=0,79$ ).

#### 4.6.4 Sportovní preference – Vodní sporty

Tabulka 12. Pořadí sportů podle oblíbenosti – vodní sporty

VODNÍ SPORTY	Muži	Ženy
Cvičení ve vodě (Aqua aerobic)	6.	3.
Jiné	4.	4.
Potápění (s ploutvemi)	2.	2.
Skoky do vody	3.	5.
Synchronizované plavání	5.	6.
Zdravotní plavání	1.	1.

*muži(n=41), ženy(n=59)*

Z preferencí (Tabulka 12) vyplývá, že nejoblíbenějším vodním sportem je zdravotní plavání, jako druhé potápění, dále cvičení ve vodě. Jako poslední bylo vyhodnoceno synchronizované plavání u žen a cvičení ve vodě u mužů.

Jedná se o střední závislost ( $r=0,6$ ).



#### 4.6.5 Sportovní preference – Aktivity v přírodě

Tabulka 13. Pořadí sportů podle oblíbenosti –Aktivity v přírodě

<b>AKTIVITY V PŘÍRODĚ</b>	<b>Muži</b>	<b>Ženy</b>
<b>Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)</b>	16.	7.
<b>Bruslení (in-line, kolečkové)</b>	7.	4.
<b>Cyklistika</b>	1.	1.
<b>Golf</b>	15.	14.
<b>Horolezectví (horolezectví, bouldering, umělá stěna)</b>	8.	12.
<b>Jezdectví</b>	9.	8.
<b>Jiné</b>	6.	10.
<b>Lanové aktivity</b>	11.	11.
<b>Létání</b>	17.	17.
<b>Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)</b>	12.	9.
<b>Lyžování běžecké</b>	4.	5.
<b>Lyžování sjezdové, skialpinismus</b>	3.	3.
<b>Motorismus, skiering, vodní motorismus</b>	13.	13.
<b>Orientační aktivity (radiové, lyžařské)</b>	14.	16.
<b>Parašutismu (paragliding, skydiving, airboarding)</b>	15.	17.
<b>Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody</b>	5.	6.
<b>Snowboarding</b>	10.	15.
<b>Turistika pěší, sněžnice, trempink</b>	2.	2.

*muži(n=41), ženy(n=59)*

U sportovních aktivity v přírodě bylo na výběr 17 kategorií, kdy si jako první možnost respondenti vybrali cyklistiku, dále stejně pěší turistiku. Jako třetí nejoblíbenější aktivitou bylo sjezdové lyžování a jako čtvrtou vybranou možností byly in-line brusle u žen a muži zvolili běžecké lyžování. Na dalších pozicích se umístilo běžecké lyžování a plavání. V českokrumlovském okrese toto můžeme tyto aktivity připsat cyklostezkám a aktivitám kolem Lipenského jezera, kde jsou velké možnosti právě těchto pro provozování těchto sportů. Celkové pořadí (Tabulka 13).

Korelační koeficient pro kategorii aktivity v přírodě je ( $r = 0,82$ ). jedná se o vysokou závislost

#### 4.6.6 Sportovní preference – Bojové sporty

Tabulka 14. Pořadí sportů podle oblíbenosti –bojové sporty

<b>BOJOVÉ SPORTY</b>	<b>Muži</b>	<b>Ženy</b>
<b>Aikido</b>	3.	7.
<b>Box</b>	5.	3.
<b>Jiné</b>	2.	4.
<b>Judo</b>	6.	6.
<b>Karate</b>	1.	1.
<b>Kick-box(thai-box)</b>	4.	5.
<b>Kung-Fu</b>	8.	8.
<b>Musado</b>	7.	10.
<b>Taekwon-Do</b>	9.	2.
<b>Wrestling</b>	10.	9.

*muži(n=41), ženy(n=59)*

V nabídce bojových sportů měli respondenti na výběr z deseti možností. Nejvíce bodů dostalo karate, druhé nejvíce označené bylo u mužů a taekwon-do u žen možnost „jiné“ znamená, že respondenti preferují jiný bojový sport, než je v nabídce.

Korelační koeficient pro bojové sporty je ( $r = 0,49$ ). Jedná se o střední závislost.

#### 4.6.7 Sportovní preference – Rytmičké a taneční aktivity

Tabulka 15. Pořadí sportů podle oblíbenosti –rytmičké taneční aktivity

<b>RYTMICKÉ A TANEČNÍ AKTIVITY</b>	<b>Muži</b>	<b>Ženy</b>
<b>Balet, výrazový tanec</b>	11.	10.
<b>Bojové tance (capoeira)</b>	8.	11.
<b>Jiné</b>	3.	8.
<b>Latinsko-americké tance</b>	2.	3.
<b>Lidové tance (country)</b>	6.	7.
<b>Moderní gymnastika</b>	5.	5.
<b>Moderní tance</b>	1.	4.
<b>Orientální tanec</b>	9.	9.
<b>Rock'n'roll</b>	7.	2.
<b>Standartní tance</b>	4.	1.
<b>Taneční aerobic</b>	10.	6.

*muži(n=41), ženy(n=59)*

Ve výběru z rytmičkých a tanečních aktivit se vycházelo z jedenácti tanečních aktivit. V těchto aktivitách se výběry respondentů nejvíce rozcházely. Nejvíce oblíbený tanec u mužů byl moderní a u žen byly standartní, druhé byly latinsko-americké u žen, u mužů rock'n'roll. Nejméně preferovaný byl balet. Ostatní (Tabulka 15). Míra korelace ( $r=0,56$ ) a .to je v rozmezí střední korelace.

#### 4.6.8 Sportovní preference – Aktivity souhrnně

Jestliže jsme rozdělili muže a ženy zvlášť v preferenci sportů souhrnně, tak muži preferují individuální sporty, na druhém místě se věnují sportům v přírodě a dále kondičním sportům. Zato ženy se raději věnují kondičním sportům, dále aktivitám v přírodě a jako třetí preferenci označily rytmičké a taneční aktivity (Tabulka 16).

Míra korelace dosahuje střední hodnoty ( $r=0,68$ ).

**Tabulka 16.** Pořadí sportů podle oblíbenosti –aktivity souhrnně

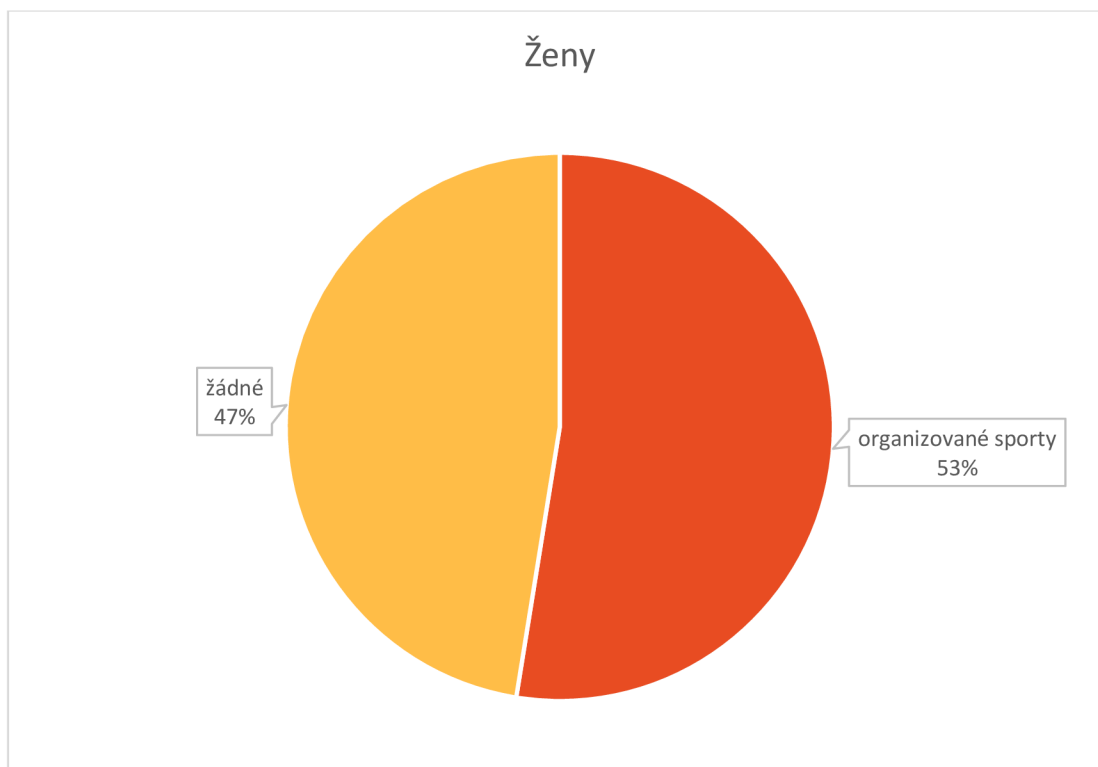
<b>AKTIVITY SOUHRNĚ</b>	<b>Ženy</b>	<b>Muži</b>
<b>Bojové sporty</b>	7.	7.
<b>Individuální sporty</b>	4.	1.
<b>Kondiční sporty</b>	1.	3.
<b>Rytmické a taneční aktivity</b>	3.	5.
<b>Sportovní aktivity ve vodě</b>	6.	6.
<b>Sportovní aktivity v přírodě</b>	2.	2.
<b>Týmové sporty</b>	5.	4.

ženy (n=59), muži (n=41)

#### 4.6.9 Organizované sporty

**Obrázek 8.** Organizované pohybové aktivity ženy (n=59)

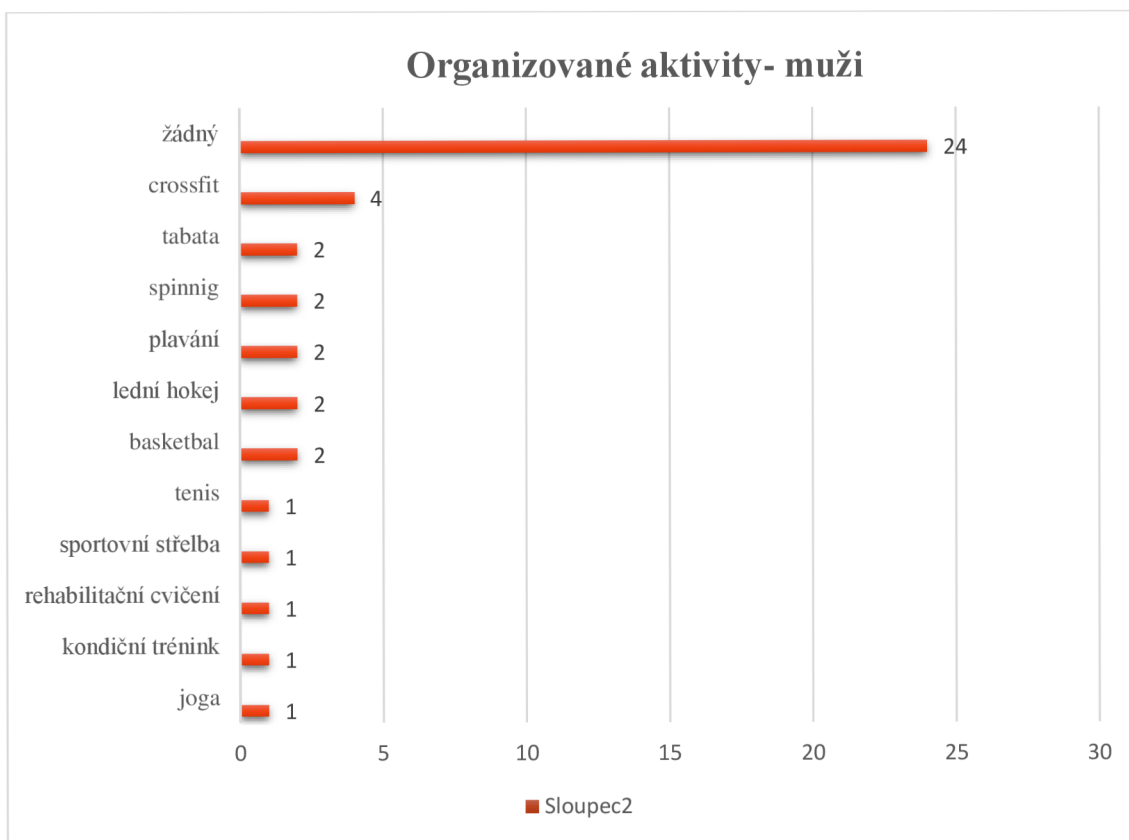




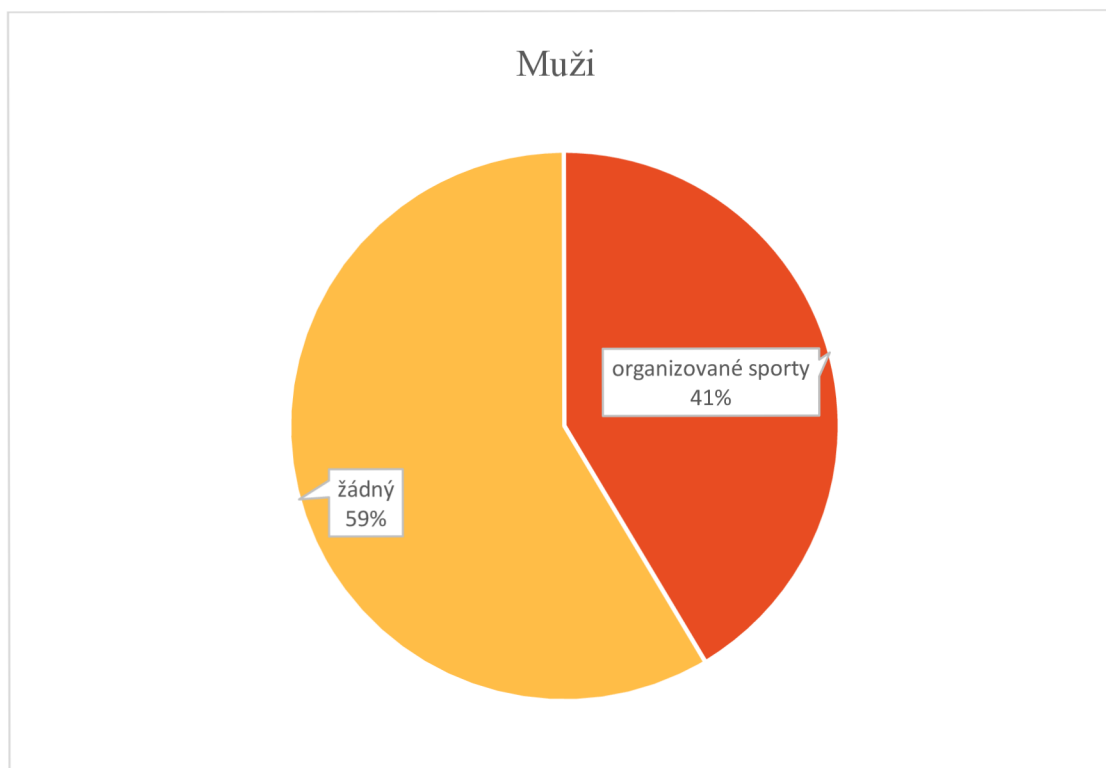
**Obrázek 9.** Procentuální vyjádření, kolik % žen navštěvuje organizované aktivity

U organizovaných aktivit si naši respondenti nemuseli vybírat z možností, ale vypsali, který sport provozují za přítomnosti instruktora či trenéra. Ženy nejvíce preferují cvičení s hudbou. Do tohoto cvičení můžeme připsat zumbu, aerobic, trampolínky či jiné aerobní cvičení. Další čteněji preferovanou aktivitou je jóga a spinnig. 47 % respondentek vyplnilo, že se organizované aktivity neúčastní.

**Obrázek 10.** Organizované aktivity muži (n=41)



**Obrázek 11.** Kolik respondentů navštěvuje organizované aktivity– muži (n=41)

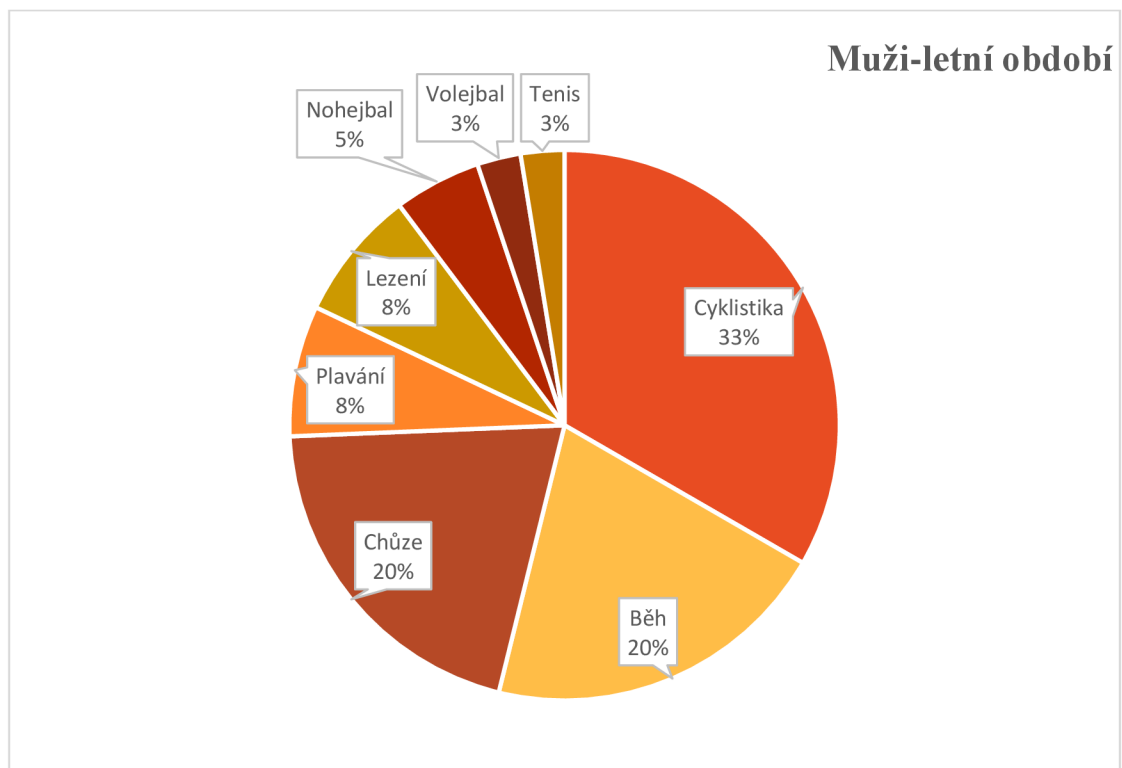


Muži oproti ženám provozují o něco málo organizovaných aktivit. Výsledky sportů jsou rozdílné. Nejvíce prováděný sport našich respondentů je crossfit, dále spinnig aktivitou je jóga a spinnig (Obrázek 10). 59 % mužů vyplnilo, že se organizované aktivity neúčastní.

Z Obrázku je patrné, že 41% mužů a 53% žen dochází na organizované sporty, které jsou vedené lektorem či trenérem.

#### 4.6.10 Neorganizované pohybové aktivity v letním a zimním období

**Obrázek 11.** Neorganizované aktivity u mužů v letním období (n=41)



V tomto případě si muži nevybírali z žádných možností, ale byla položena otázka, jakou aktivitu provozují nejraději v letním období?

33 % z dotazovaných mužů odpovědělo, že se věnují cyklistice

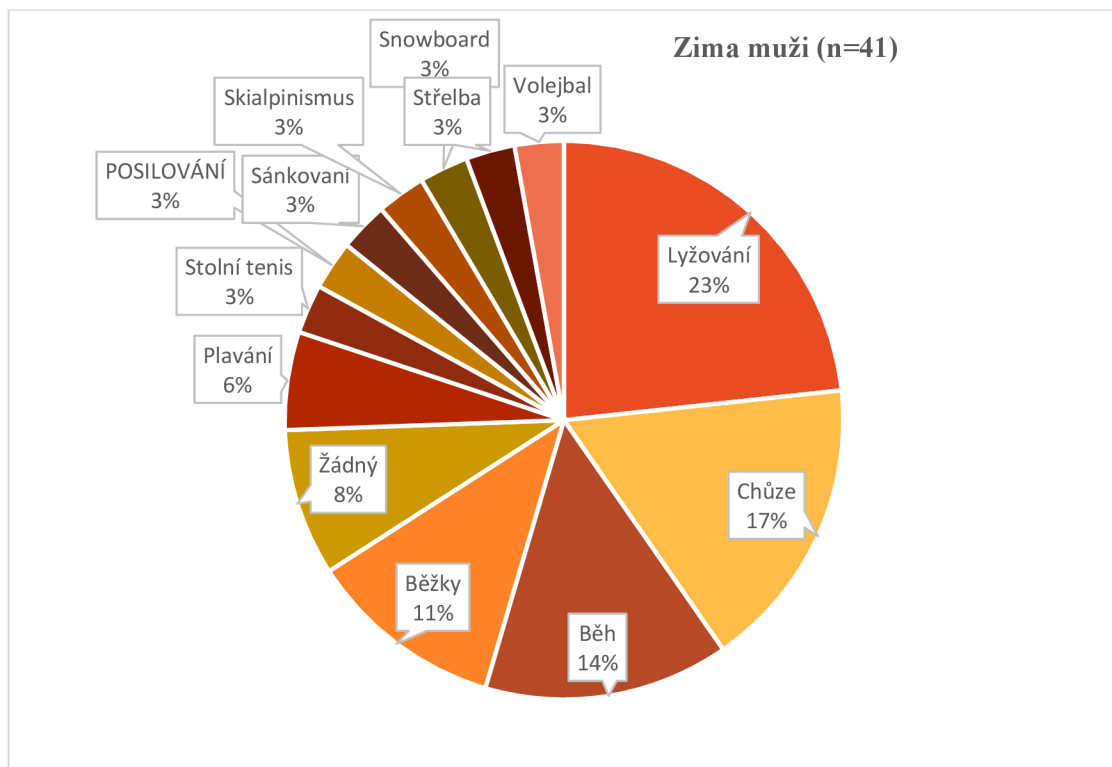
20 % odpovědělo, že se věnují běhu a chůzi

8 % se věnuje plavání a lezení

5 % se věnuje nohejbalu

3 % respondentů hraje tenis a volejbal

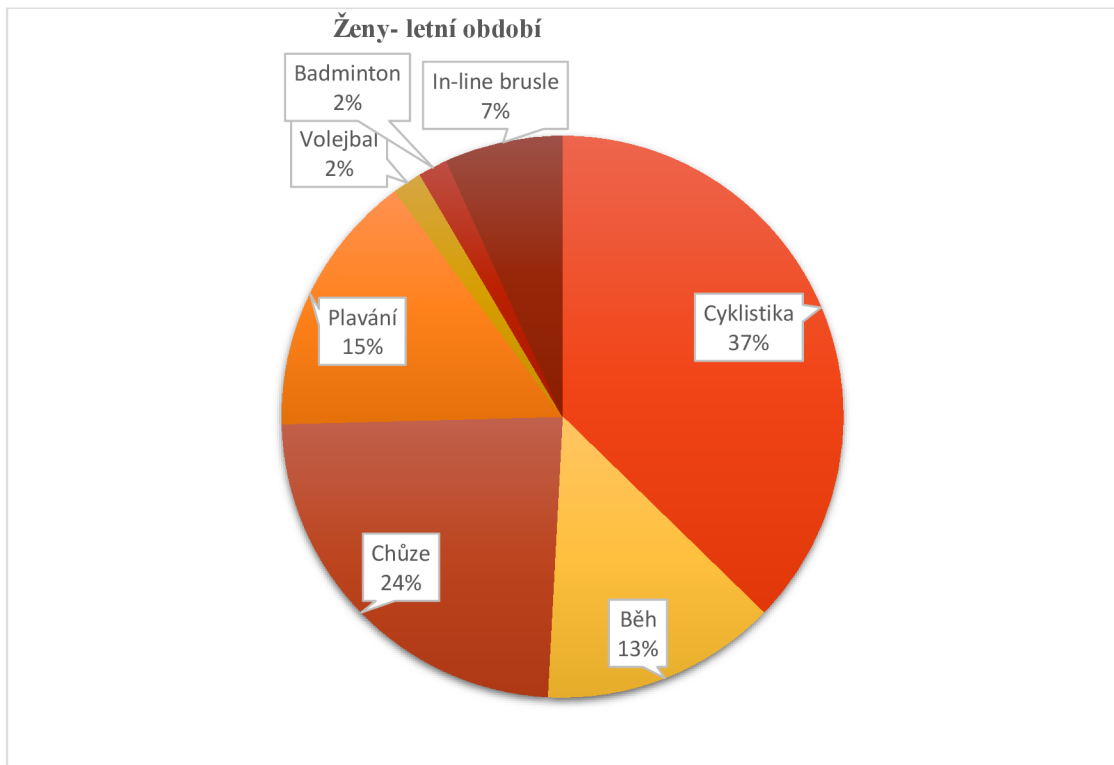
**Obrázek 12.** Neorganizované aktivity u mužů v zimním období (n=41)



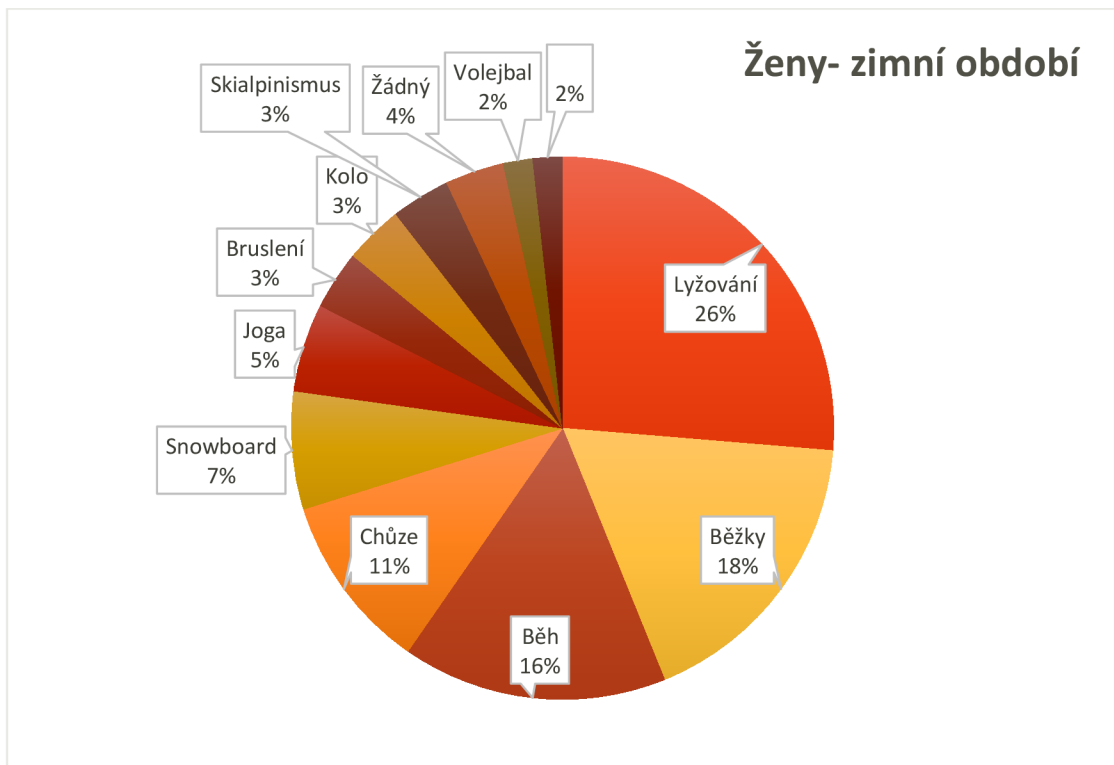
Jako nejvíce preferovanou aktivita v zimním období mají muži lyžování (23 %), dále preferují chůzi (17 %), jako třetí možnost označili běh (14 %). V těsném závěsu bylo běžecké lyžování (11 %). Další aktivitou byl stolní tenis, sánkovaní, posilování, střelba, skialpinismus, volejbal (3 %).



**Obrázek 13.** Neorganizované aktivity u žen v letním (n=59)



**Obrázek 14.** Neorganizované aktivity u žen v zimním období (n=59)



Bez výběru možností byla otázka – Jakou neorganizovanou aktivitu nejraději provozujete v letním období.

37 % žen odpovědělo, že nejraději jezdí na kole, dále 24 % má rádo chůzi, 15 % plave, 13 % běhá, 7 % jezdí na in-lin bruslí a po 2 % hraje badminton a volejbal. V zimním období nejraději ženy lyžují a dále provozují běžecké lyžování. Běh nejraději provozuje 16 % žen a 11 % procházky. Vše v (Obrázku 13 a 14)

## 5 DISKUSE

Tato studie byla provedena na vzorku 100 respondentů, z nichž 59 bylo žen a 41 mužů. Respondenti byli vybráni na základě splnění určitých kritérií, jako je věk a osobní účast na sportovní aktivitě. Vzorek respondentů zahrnoval různá povolání, která byla velmi odlišná a rozmanitá. Mezi respondenty byli například učitelé, poštovní doručovatelka nebo podnikatelé, dělníci, úředníci, či maminky na mateřské dovolené. Průměrný věk dotazovaných je 45,58 u žen a 43,95 u mužů.

Nejvyšší průměrné hodnocení v různých skupinách motivů dotazníku bylo zaznamenáno u mužů a žen ve skupině "kondice", což zahrnuje snahu jednotlivce cvičit a pohybovat se pro udržení fyzického zdraví a pocitu vitality. S malým rozdílem následovala skupina „zájem“, která zastupuje motivy pohybové aktivity pro čistou radost a potěšení z dané činnosti, která je zajímavá, stimulující a příjemná. Další skupiny motivů s vyšším hodnocením byly „schopnost“ a „vzhled“, zatímco nejnižší hodnocení bylo zaznamenáno ve skupině „sociální interakce“. Tyto výsledky se shodují s diplomovou prací Hřebačky (2021), který provedl průzkum motivace k pohybové aktivitě se stejným počtem respondentů, kde kondice byla nejvíce preferovanou motivací. Dle Stackeové (2008) v případě dlouhodobé zkušenosti s pohybovou aktivitou dochází k posunu v hierarchii motivů, který znamená snížení důležitosti motivů spojených s estetikou.

Podobné výsledky byly také zjištěny ve studii Manzano-Sánchez, Postigo-Pérez, Gómez-López a Valero-Valenzuela (2020), která zkoumala motivaci španělských amatérských běžců. Motivace „zájem“ se umístila na prvním místě a kondice měla spojení s motivací na více místech. Tento preferovaný motiv se vyskytuje jak u mužů, tak u žen (Hřebačka, 2021; Manzano-Sánchez et al., 2020).

Z výsledků vyplynulo, že u mužů i žen byla nejvíce dominantním motivem „kondice“. Jako druhý z motivů byl „zájem“ (stejně u žen i mužů druhý v pořadí). Statisticky nevýznamný rozdíl mezi motivacemi, kdy hodnoty byly velmi nepatrné, byl na třetím místě, kdy muži vybrali „vzhled“ a ženy „schopnost“. Nad touto variantou motivace, kdy muži mají dřívější motivaci „vzhled“ bychom se mohli pozastavit, ale statistická data jsou tak bezvýznamná, že se tímto malým rozdílem nemusíme zabývat. Nejméně hodnoceným motivem byla „sociální interakce“.

Toto zjištění se neshoduje se studií provedenou v Malajsii, kde bylo prokázáno, že muži mají větší motivaci cvičit z vnitřních důvodů, jako je získání síly, soutěživost a výzva, což odpovídá kategorii zájmu podle dotazníku MPAP-R. Naopak motivace žen je

více spojena s vnějšími faktory, jako je kontrola hmotnosti a dosažení atraktivního vzhledu (Mao, Hsu, & Lee, 2020). Druhá studie provedená na Tchaj-wanu naznačuje, že muži cvičí s cílem zlepšit svůj vzhled a kvůli osobnímu zájmu o sport (Mao, Hsu, & Lee, 2020).

Data získaná z této studie ukázala, že muži věnují pohybové aktivitě v průměru více hodin pohybové aktivity než ženy, tento rozdíl je však nevýznamný. Tato zjištění jsou v souladu s výsledky studií (Mítáš & Frömel, 2013; Manzano-Sánchez, Postigo-Pérez, Gómez-López & Valero-Valenzuela, 2020; Mao, Hsu, & Lee, 2020).

Podrobnější analýza ukázala, jaké procento žen a mužů dosahuje doporučených hodnot pro pohybovou aktivitu. Z detailnějšího rozboru účasti však vyplynulo, že 22 % žen a 17 % mužů doporučené hodnoty pohybové aktivity nesplňuje. Zajímavostí je jedna žena, která uvedla neskutečných 120 hodin pohybové aktivity za týden (týden má 168 hod, zbývá 48, kdy průměrně 7 hodin denně žena nevykonává pohybovou aktivitu). Další zajímavou četností bylo zjištění, že 2 ženy uvedly 50 hodin pohybové aktivity. U mužů byl nejvyšší počet hodin 30, přičemž četnosti hodin u mužů byly více vyvážené.

V kontrole BMI našich respondentů se ukázalo větší procento zvýšeného BMI, především mezi muži (26,58), ženy dosáhly průměrné hodnoty 23,54. Riegerová, Kapuš, Gába, a Šcotka, (2010) uvedli podobné hodnoty BMI, jako u našich respondentů v podobném věku. Ze své studie byla BMI mužů 26,78.

Víme, ale že BMI je velmi okrajové měřítko, kdy jako obézního člověka bychom měli určit spolu s jinými metodami, jako je obvod pasu (WC), poměr obvodu pasu a kyčlí (WHR) a další. Kdy jako obézního můžeme zhodnotit muže, který má vyvinutější svalovou hmotu. I když BMI má své nedostatky, stále zůstává jedním z nejvíce používaných nástrojů pro screening rizika obezity po celém světě (Mohajan, & Mohajan, 2023).

Jako první otázka z dotazníkového šetření byla, jaké sporty preferují dospělí v letním a zimním období. Respondenti zapisovali odpovědi bez možností, a proto nám vznikl velmi barvitý výčet sportů. Nejvíce preferované zimní sporty u mužů byly – sjezdové lyžování, dále turistika, běžecké lyžování a běh. U žen to bylo podobné, jelikož ženy měly lyžování také jako nejvíce preferovaný zimní sport. Český Krumlov se nachází na rozhraní Šumavy a nedalekých Alp v Rakousku, kam dojezd na krásně upravené sjezdovky není vůbec časově náročné. Další možnosti pro lyžování využívají krumlovští lyžaři na Lipensku a nedalekém Zadově. Nejvíce preferovaný letní sport u mužů i žen je cyklistika. Opět zde vyzdvihneme rozmanité prostředí plné lesů a cest, které je

v nepřeborném množství. V tomto kraji si vybere milovník cyklistiky všechny možnosti jako je silniční cyklistika nebo jízda v terénu. Toto se shoduje s výzkumem Mitáše, Frömel (2013) a Jankovský (2016) kdy podle průzkumu dospělý preferovali cyklistiku a dále chůzi, běh a plavání a dle Stříteského (2015), který provedl průzkum u dospělé populace v celé ČR a jeho výsledky se shodují u mužů, ženy mají na prvním místě plavání a na druhém je právě cyklistiku, i když rozdíly v průměru jsou velmi malé a nepodstatné. Mielke, Bailey, Burton a Brown, (2020) dle několikaletého výzkumu u prováděných sportů – běh, jízda na kole a jóga bývají spojeny s menší pravděpodobností výskytu diabetu.

U organizovaných sportů měli respondenti napsat, jaký sport provozují pod trenérem či instruktorem skupinového nebo individuálního cvičení. Zde byly velmi vyvážené počty respondentů, kteří navštěvují organizované sporty a to muži 41 % a ženy 53 % ostatní se organizovaného sportu neúčastní. Zde byly rozdíly v preferenci sportu u mužů na prvním místě crossfít a u žen cvičení s hudbou, dále jóga a spinnig.

Z oblastí, kdy mají respondenti na výběr z možností, si nejdříve vybírali z „individuálních sportů“ s ohledem na pohlaví, kdy jako nejoblíbenější sportem pro muže i ženy současně je cyklistika a dále běžecké sporty. U individuálních sportů se ukázala vysoká míra korelace a to ( $r=0,92$ ). Z hlediska „týmových sportů“ označili ženy volejbal, muži fotbal a basketbal. Výsledky se shodují s prací od Frömel, Mitáš, Groffík, Kudláček a Háp (2022), kdy chlapi preferovali fotbal a dívky volejbal. U TS se prokázala střední hodnoty korelace, v závislosti na rozdílných preferencích, kdy např. ženy měly fotbal na místě 7. a muži na místě 1. V českokrumlovském okrese se podařilo zřídit v posledních letech několik beach volejbalových hřišť spolu s dalšími multifunkčními hřišti na basketbal a malý fotbal.

Mielke, Bailey, Burton, a Brown (2020) provedli výzkum, z kterého vyplynulo, že právě týmové sporty snižují pravděpodobnost výskytu hypertenze.

U „kondičních aktivit“ byly nejčastěji označeny možnosti běh, posilování a chůze. V těchto třech možnostech nebyly velké rozdíly. I zde byla hodnota korelace vysoká. Ve výběru mezi „vodními sporty“ bylo preferováno zdravotní plavání. V případě tohoto sportu máme na Českokrumlovsku menší nedostatek. Krumlov má sice velkou výhodu řeky, která protéká městem, ale až posledním roce se povedlo vybudovat bariéry, které oddělují a chrání plavce od vodáků. Možnosti plavání jsou také na Lipně, ale celoroční plavání je možné pouze v bazénu v Č. Krumlově a několika menších bazénech při hotelech kolem Lipna.

Mezi preferované sporty „V přírodě“ byla opět nejvíce označena cyklistika, dále turistika a lyžování. V kategorii „bojové sporty“ dominovalo karate. Jelikož ve městě jsou asi tři kluby, které se věnují právě tomuto úpolovému sportu už řadu let, má určitě větší vliv na dospělou populaci než nový klub s MMA. Moderní tance byly nejvíce označeny u „rytmických a tanečních aktivit“. Muži a ženy preferují standartní tance. Míra korelace byla ( $r=0,56$ ) - střední hodnota.

V případě výběru mezi souhrnnými aktivitami si muži vybrali nejčastěji sporty individuální, dále aktivity v přírodě a kondiční sporty oproti ženám, které označily jako první kondiční aktivity, dále aktivity v přírodě, rytmické a taneční rytmické aktivity. Hodnota korelace dosahovala výsledku ( $r=0,68$ ), což je střední hodnota.

Velmi důležitým zjištěním v otázkách sportovních preferencí byly organizované aktivity pod vedením instruktora či trenéra, kdy muži preferovali crossfit a jiná cvičení jako spinning, hokej či sportovní střelbu a ženy cvičení s hudbou nebo jogu, spinning a mnoho dalších aktivit.

Poslední rozdělení pohybových aktivit bylo podle zájmu v letním a zimním období, kdy v letním období byla nejvíce populární cyklistika, chůze (turistika) a běh jak u žen, tak i u mužů. V zimním období je populárním sportem sjezdové lyžování, chůze a běžecké lyžování.

Tato studie měla několik omezení, která je třeba zmínit. Jedním z nich bylo nerovnoměrné zastoupení mužů a žen v sledovaném vzorku, přičemž velikost vzorku jako taková byla relativně malá. Téma studie je nedostatečně prozkoumáno jak v Česku, tak i v jiných zemích, což výrazně omezovalo možnosti nalézt podobné studie pro srovnání výsledků. Kontrola možnosti, že někteří účastníci vyplnili dotazník opakovaně, byla problematická a měla vliv na spolehlivost dat.

## 6 ZÁVĚRY

Na základě stanovených cílů práce jsme pomocí výše uvedených výzkumných metod vyhodnotili motivaci k pohybové aktivitě a strukturu sportovních preferencí u skupiny dospělých v Českokrumlovsku. Získané výsledky rozšiřují naše poznatky o úrovni pohybové aktivity této skupiny dospělých.

Na základě vyhodnocení dat v dotazníku lze dojít k následujícím závěrům:

- a) z hlediska pohlaví se u mužů i žen stala dominantním motivem k pohybové aktivitě „kondice“
- b) dalším důležitým motivem byl „zájem“
- c) na třetí pozici se ženy věnují PA z hlediska „schopnosti“ a muži „vzhledu“
- d) o něco méně se právě muži zajímají o „schopnost“ a ženy „vzhled“
- e) posledním motivem je „sociální interakce“

Z výsledků od našich respondentů byla zjištěna zvýšená hodnota BMI především mezi muži, kdy bylo průměrná hodnota 26,58 a u žen dosáhly průměrné hodnoty 23,54. BMI <25 mělo 27 (65,9 %) mužů ze 41 a 17(28,8 %) žen z 59.

Doporučení PA dospělé populace splňuje většina respondentů (78 % žen a 83 % mužů) průměrná doba trávená PA u mužů je 8,7 hodiny za týden, ženy věnují PA v průměru 7,68 hodiny týdně. Z detailnějšího rozboru vyplynulo, že 22 % žen a 17 % mužů vykonávají PA jen 1-2 hodiny týdně. Dále jedna žena převyšuje počet hodin trávených PA přes týden (120 hod).

Dospělí na Českokrumlovsku preferují v kategorii „individuální sporty“ cyklistiku a běžecké sporty a jako třetí zvolili lyžování. V kategorii „týmové sporty“ muži nejvíce hrají fotbal, dále volejbal a basketbal, ženy volejbal, házenou a basketbal.

V případě „kondičních aktivit“ preferují běh (jogging), posilovací cvičení, kondiční chůzi (nordic walking).

V kategorii „sportovní aktivity ve vodě“ je nejžádanější sportovní plavání.

U „rytmických a tanečních aktivit“ si muži vybrali moderní tance a ženy se věnují standartním tancům.

V případě výběru mezi „souhrnnými aktivitami“ si muži vybrali nejčastěji sporty individuální, dále aktivity v přírodě a kondiční sporty oproti ženám, které označily jako první kondiční aktivity, dále aktivity v přírodě, rytmické a taneční rytmické aktivity.

Mezi dospělými existovaly rozdíly mezi pohlavími v pořadí preferovaných sportů. Tato zjištění poskytují jasný obraz o typu mužů a žen, u nichž je pravděpodobnější, který ze sportů preferují v tomto věku a období. Nejvyšší míru korelace a shody v preferenci sportů měli muži a ženy u individuálních sportů ( $r=0,92$ ), dále byla vysoká míra korelace u sportů v přírodě ( $r=0,82$ ) a jako střední hodnota korelace nejmenší pořadovou shodu mezi pohlavím jsme dosáhli u bojových sportů ( $r=0,49$ ).

Z oblasti organizovaných sportů se muži věnují nejvíce crossfitu a ženy cvičení s hudbou a józe.

V letním období se muži i ženy nejvíce věnují cyklistice, turistice a běhu, v zimním období upřednostňují sjezdové lyžování, chůzi a běžecké lyžování.

Budoucí výzkum je velmi potřebný k zmapování a zkoumání bariér u dospělé populace, které brání provozování pohybových aktivit. Kromě toho mohou být zkoumány a analyzovány zdravotní benefity pohybové aktivity.

Na závěr je důležité zmínit limity tohoto výzkumu. Téma této studie, konkrétně sportovní preference a motivace k pohybové aktivitě u zdravých dospělých jedinců obzvláště mužů, je velmi málo prozkoumané. V České republice existuje jen málo prací zaměřených na toto téma, což ztěžuje nalezení podobných studií pro srovnání. Dalším zásadním omezením bylo obtížné vyplňování dotazníků u této skupiny dospělých respondentů. Mnozí jedinci v tomto věku nebyli ochotni se účastnit nebo se registrovat do jakéhokoli programu, který vyžadoval vyplnění dotazníků, neboť měli pocit, že je to omezuje a zatěžuje.



## 7 SOUHRN

Hlavním cílem mé diplomové práce je analyzovat postoje a motivaci dospělých k pohybové aktivitě prostřednictvím dotazníků sportovních preferencí a MPAM-R. Dotazníkové šetření proběhlo v květnu 2023 a zapojilo se do něj celkem 100 dospělých respondentů (41 mužů a 59 žen) z Českého Krumlova a okolí. Cílem této diplomové práce bylo za úkol prozkoumat motivace a sportovní preference, které vedou k pohybové aktivitě u středně dospělé populace na Českokrumlovsku. Pro sběr dat byl použit dotazník MPAM-R a dotazník sportovních preferencí. Teoretická část práce shrnuje relevantní teorie vztahující se k dané problematice. Nejprve je definována pohybová aktivita a doporučení pro její provozování. Dále se zaměřuje na středně dospělou populaci a fyzické, psychické a sociální změny, kterými jedinec v tomto věku prochází.

Další kapitola se věnuje motivaci k pohybové aktivitě a jejím různým aspektům. Jsou zde stručně shrnuty benefity pohybové aktivity a představeny relevantní studie. Dále je diskutováno, jaké zájmy se většinou v tomto věku projevují a jakým způsobem se dospělí na Českokrumlovsku věnují sportovním aktivitám. V závěru teoretické části je také uveden stručný popis okresu Český Krumlov a dostupnost sportovních možností v této lokalitě. Průměrný věk dotazovaných je 45,58 u žen a 43,95 u mužů. Váha žen byla v průměru 66 kg a 88 kg průměrná váha u mužské populace.

V praktické části diplomové práce byla provedena analýza získaných dat pro další zkoumání. Nejprve byly zkoumány motivace k pohybové aktivitě z dotazníku MPAM-R, Body Mass Index (BMI) a doporučení pro pohybovou aktivitu. Dále byly výsledky z dotazníku sportovních preferencí porovnávány podle pohlaví respondentů.

Motivy, které vedou dospělé k pohybové aktivitě, jsou u obou pohlaví stejné. Jako stěžejní motivace je „kondice“ a dále „zájem“, na třetím místě se nám bez statistické významnosti prohodily pozice u „vzhledu“ u mužů a „kondice“ u žen. Jako nejnižší hodnocenou motivaci respondenti označili „sociální interakci“.

Díky znalosti motivace a sportovních preferencí středně dospělé populace máme možnost podniknout opatření, která nám pomohou zvýšit viditelnost těchto aktivit a oslovit další jednotlivce, kteří ještě neprovozují sport, nebo se tomuto aktivnímu způsobu života věnují. Z výsledků byla zjištěna zvýšená hodnota BMI především mezi muži, kdy bylo průměrná hodnota 26,58 a ženy dosáhly průměrné hodnoty 23,54. BMI <25 mělo 27 (65,9 %) mužů ze 41 a 17(28,8 %) žen z 59.

Doporučení PA dospělé populace splňuje většina respondentů, průměrná doba trávená PA u mužů je 8,7 hodiny za týden, ženy věnují PA v průměru 7,68 hodiny týdně. Z detailnějšího rozboru vyplynulo, že 22 % žen a 17 % mužů vykonávají PA jen 1-2 hodiny týdně a naopak 78% žen a 83 % mužů plní týdenní doporučení pro vykonávání PA.

Dospělí na Českokrumlovsku preferují v kategorii „individuální sporty“ cyklistiku a běžecké sporty. V kategorii „týmové sporty“ muži nejvíce hrají fotbal, dále volejbal a basketbal, ženy volejbal, házenou a basketbal. V případě „kondičních aktivit“ je to běh (jogging), posilovací cvičení, kondiční chůze (nordic walking). V kategorii „sportovní aktivity ve vodě“ je nejžádanější sportovní plavání. U „rytmických a tanečních aktivit“ si muži vybrali moderní tance a ženy se věnují standartním tancům. V případě výběru mezi „souhrnnými aktivitami“ si muži vybrali nejčastěji sporty individuální, dále aktivity v přírodě a kondiční sporty oproti ženám, které označily jako první kondiční aktivity, dále aktivity v přírodě, rytmičné a taneční rytmičné aktivity.

Z oblasti organizovaných sportů se muži věnují nejvíce crossfitu a ženy cvičení s hudbou a józe. V letním období se muži i ženy nejvíce věnují cyklistice, turistice a běhu, v zimním období je to sjezdové lyžování, chůze a běžecké lyžování.

Z výsledků provedeného průzkumu vyplývá, že pohybová aktivita dospělé populace na Českokrumlovsku dosahuje dostatečných hodnot.

Máme tak cenné informace, které mohou sloužit jako efektivní nástroj k plánování a podpoře pohybových aktivit pro zástupce měst a obcí v okrese Český Krumlov.

## 8 SUMMARY

The aim of this master's thesis was to examine the motivations and sports preferences that lead to physical activity among the middle-aged population in the Českokrumlovsko region. The data collection involved the use of the MPAP-R questionnaire and a questionnaire on sports preferences. The theoretical part of the thesis summarizes relevant theories related to the issue. Firstly, physical activity and recommendations for its practice are defined. Then, the focus is on the middle-aged population and the physical, psychological, and social changes that individuals undergo during this stage of life.

The next chapter focuses on the motivation for physical activity and its various aspects. It briefly summarizes the benefits of physical activity and presents relevant studies. It also discusses the interests typically expressed in this age group and how adults in Českokrumlov engage in sports activities. At the end of the theoretical part, a brief description of the Český Krumlov district and the availability of sports facilities in this location is provided. The questionnaire survey among adults took place in the month of May. The average age of the respondents is 45.58 for women and 43.95 for men.

In the practical part of the master's thesis, an analysis of the collected data was conducted for further examination. Firstly, the motivations for physical activity from the MPAM-R questionnaire, Body Mass Index (BMI), and physical activity recommendations were examined. Furthermore, the results from the Sports Preference Questionnaire were compared based on the respondents' gender.

The motivations that lead adults to engage in physical activity were found to be the same for both genders. The primary motivation identified was "fitness," followed by "interest," with the third position showing a non-significant switch between "appearance" for men and "fitness" for women. The lowest-rated motivation reported by the respondents was "social interaction."

With knowledge of the motivations and sport preferences of the middle-aged population, measures can be taken to increase the visibility of these activities and attract more individuals who are not currently participating in sports or leading an active lifestyle. The results revealed an increased BMI value, especially among men, with an average value of 26.58, while women had an average value of 23.54. Among the 41 men, 27 (65.9%) had a BMI <25, and among the 59 women, 17 (28.8%) had a BMI <25.

The majority of respondents meet the recommendations for physical activity (PA) for the adult population. The average duration of PA for men is 8.7 hours per week, while women engage in PA for an average of 7.68 hours per week. A more detailed analysis revealed that 22% of women and 17% of men engage in PA for only 1-2 hours per week, whereas 78% of women and 83% of men meet the weekly PA recommendations. In Českokrumlov, adults prefer cycling and running sports in the "individual sports" category. In the "team sports" category, men mostly play football, followed by volleyball and basketball, while women prefer volleyball, handball, and basketball. In terms of "fitness activities," running (jogging), strength training, and fitness walking (nordic walking) are the most popular choices. "Aquatic sports activities" are dominated by swimming. In the category of "rhythmic and dance activities," men chose modern dance, while women engage in standard dances. When it comes to selecting "comprehensive activities," men most often choose individual sports, followed by outdoor activities and fitness sports, while women prioritize fitness activities, followed by outdoor activities, rhythmic and dance activities.

In the field of organized sports, men are mostly involved in crossfit, while women prefer exercise with music and yoga. During the summer season, both men and women are most engaged in cycling, hiking, and running, while during the winter season, it is downhill skiing, walking, and cross-country skiing.

The results of the survey indicate that physical activity among the adult population in Českokrumlov reaches satisfactory levels. We now have valuable information that can serve as an effective tool for planning and promoting physical activities for representatives of cities and municipalities in the Český Krumlov district.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adam, B., & Katarína, K. (2020). *Flow ve sportu: O budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Grada Publishing, as.
- Aneesh, M., & Mahanta, N. (2022). Physical Activity Levels, Motivators and Barriers to Exercise among Men and Women Aged 30 to 50 Years in Rourkela, India. *Journal of Mid-life Health, 13*(4), 278-287
- Bohonková, I. (2008). *Sám sobě koučem*. Praha: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-87193-26-3.
- Bunc, V., & Skalská, M. (2016). Pohybové aktivity u žen a mužů ve středním věku – výhody a problémy. *Studia Kinanthropologica, 17*(3), 223-233. DOI: 10.32725/SK.2016.074
- Bunc, V. (2020). Má současná tělesná hmotnost vliv na účinek pohybové intervence u žen s nadváhou nebo obezitou? *Studia Kinanthropologica, 21*(2), 113-119. DOI: 10.32725/SK.2020.042
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Fyzická aktivita, cvičení a fyzická zdatnost: definice a rozdíly pro výzkum související se zdravím. *Zprávy o veřejném zdraví, 100*(2), 126.
- Cífková, R., Býma, S., Češka, R., Horký, K., Karen, I., Kunešová, M., ... & Škrha, J. (2005). Prevence kardiovaskulárních onemocnění v dospělém věku. Společné doporučení českých odborných společností. *Vnitřní lékařství, 51*(9), 1021-1036.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0518-5.
- Daniela, S. (2018). *Cvičení na bolavá záda: Druhé, rozšířené a doplněné vydání*. Grada Publishing as.
- Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. (2018). Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency. *PloS one, 13*(10), e0205198.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Erikson, E. H. (1999). *Identita a životní cyklus*. WW Norton & Company. ISBN: 9780393311443.
- Flemer, L., & Valjent, Z. (2010). Socializace sportem. *Studia sportiva, 4*(1), 71-87.

- Frömel, K., Mitáš, J., Groffik, D., Kudláček, M., & Háp, P. (2022). Associations between preference and participation in team sports: Physical activity promotion among adolescents. *Frontiers in Public Health, 10*, 1024932.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Forsyth, Patrick. Jak motivovat lidi: pozitivní a negativní faktory, jak „změřit“ náladu pracovníků, prostředky motivace, zapojení a zplnomocnění. Praha: Computer Press, 2000. ISBN 8072263862.
- Gadson, Sally. Psychology and sport. Oxford: Heinemann, 2001. ISBN 0435806580.
- Gutwirthová, R. (2010). Využití marketingového mixu v cestovním ruchu pro oblast Českokrumlovsko.
- Hall, D. M., & Cole, T. J. (2006). K čemu je BMI?. *Archiv nemocí v dětství, 91*(4), 283-286.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). Velký psychologický slovník. Praha: Portál.
- Heckhausen, J. (2001). Adaptation and resilience in midlife. In M. E. Lachman (Eds.), *Handbook of midlife development*, 345-394.
- Hřebačka, K. (2021). Pohybová motivace v kontextu sedavé společnosti [Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/ctud2/>
- Jansa, P. (2014). Komparace názorů a postojů české veřejnosti k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu. Karolinum.
- Jirásek, I. (2005). Filosofická kinantropologie. Habilitační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Joan Erikson (1997) *The Life Cycle Completed: Extended Version* ISBN: 97-803-93317727.
- Kukačka, V. (2009). Zdravý životní styl. ISBN 978-80-7394-105-5. Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology, 55*, 305-331.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist, 41*(1), 3.
- Mao, H. Y., Hsu, H. C., & Lee, S. D. (2020). Gender differences in related influential factors of regular exercise behavior among people in Taiwan in 2007: A cross-sectional study. *PLoS one, 15*(1), e0228191.
- Manzano-Sánchez, D., Postigo-Pérez, L., Gómez-López, M., & Valero-Valenzuela, A. (2020). Study of the motivation of Spanish amateur runners based on training

- patterns and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8185.
- Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha:Portál.ISBN 978-80-262-0618-7.
- Menkyová, I., & Novotná, K. (2022). Zdravotní benefity cvičení taiči, kazuistika. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*, 31(1).
- Mielke, G. I., Bailey, T. G., Burton, N. W., & Brown, W. J. (2020). Účast na sportovních/rekreačních aktivitách a výskyt hypertenze, diabetu a obezity u dospělých. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(12), 2390-2398.
- Michal, J. (2010). *Názory a postoje studentů středních škol k pohybovým aktivitám, telesnej výchove a športu*. Brno: Akademické nakladatelství CERM.
- Mitáš, J., & Frömel, K. (2013). *Pohybová aktivita české dospělé populace v kontextu podmínek prostředí*. Olomouc, Czech Republic: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mohajan, D., & Mohajan, H. K. (2023). Body Mass Index (BMI) is a Popular Anthropometric Tool for Measuring Obesity among Adults. *Journal of Innovations in Medical Research*, 2(4), 25-33.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333.
- Nakonečný, M. (2012). *Psychologie dospělosti a stáří*. Praha: Přístav
- Neuls, F., & Sigmund, E. (2002). Využití pedometrů jako prostředku podpory pohybové aktivity. *Sborník sekce pedagogické kinantropologie Kinantropologické společnosti Pedagogická kinantropologie*, 149-156.
- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.
- Plevová, I. (2012). *Management v ošetrovatelství*. Praha: Grada.
- Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., & Domínguez-Alonso, J. (2020). Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 168.
- Praško, J., & Prašková, H. (2001). *Proti stresu krok za krokem*. Praha 7: Grada Publishing.
- Radka, H., Denisa, O., Dana, Š., & Jana, H. (2006). Volný čas a pohyb jako součást životní spokojenosti žen ve věku střední a pozdní dospělosti. *Acta Gymnica*, 36(2), 31-39.

- Riegerová, J., Kapuš, O., Gába, A., & Ščotka, D. (2010). Rozbor tělesného složení českých mužů ve věku 20 až 80 let (hodnocení tělesné výšky, hmotnosti, BMI, svalové a tukové frakce). *Česká Antropologie*, 60(1), 20-23.
- Radka, H., Denisa, O., Dana, Š., & Jana, H. (2006). Volný čas a pohyb jako součást životní spokojenosti žen ve věku střední a pozdní dospělosti. *Acta Gymnica*, 36(2), 31-39.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Řepka, E., Šebrle, Z., Frömel, K., Chmelík, F., & Vašíčková, Z. (2011). Plnění doporučení k týdenní pohybové aktivitě dospělou populací jihočeského regionu. *Tělesná Kultura*, 34(1), 64-74.
- Říčan, P. (2014). Cesta životem (vyd. 3.). Praha: Portál.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sánchez-Santos, J. M., Rungo, P., & Lera-López, F. (2022). Building social capital through sport engagement: evidence for adults aged 50 years and older. *Ageing & Society*, 1-26.
- Sheehy, G. (1999). Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života. Praha: Portál.
- Shepard, R. J., & Bouchard, C. (1994). Population evaluation of health related fitness from perceptions of physical activity and fitness, *Canadian Journal of Applied Physiology*, 19(2), 151-73.
- Sigmund, M., Kvitová, J., & Šafář, M. (2014). Vybrané kapitoly z manažerské psychologie [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2012). Statistická a věcná významnost a použití dat o pohybové aktivitě. *Tělesná kultura*, 35(1), 55-72.
- Sitná, D. (2009). Metody aktivního vyučování: spolupráce žáků ve skupinách. Praha: Portál.
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., a kol. (2023). Účinnost intervencí fyzické aktivity pro zlepšení deprese, úzkosti a úzkosti: přehled systematických recenzí. *British Journal of Sports Medicine*. DOI: 10.1136/BJStories-2022-106195
- Sekot, A. (2015). Pohybové aktivity pohledem sociologie. Masarykova univerzita.



- Slepička, P. (2009). Sport and lifestyle. Praha: Karolinum. nakladatelství Univerzity Karlovy.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). Psychologie sportu (Vyd. 2.). Praha: Karolinum.
- Slepičková, I. (2000). Sport a volný čas. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2012). Statistická a věcná významnost a použití dat o pohybové aktivitě. *Tělesná kultura*, 35(1), 55-72. doi: 10.5507/tk.2012.004
- Sovová, E., & Pastucha, D. (2012). Přehled doporučení pro předpis pohybové aktivity v primární prevenci onemocnění. *General Practitioner/Praktický Lekar*, 92(8).
- Stackeová, D. (2004). Pohybová aktivita a sport v životě mužů a žen. In Psychologické dny 2004: Svět žen a svět mužů: polarita a vzájemné obohacování: sborník příspěvků z konference Psychologické dny (s. 42).
- Stackeová, D. (2008). Motivace k pohybové aktivitě – výsledky studie provedené na návštěvnicích fitness center. *Rehabilitace a Fyzikální Lékařství*, 1, 22-26.
- Stackeová, D. A. N. I. E. L. A. (2010). Zdravotní benefity pohybové aktivity. *Hygiena*, 55(1), 25-28.
- Stejskal, P., 2004. Proč a jak se zdravě hýbat. 4. Břeclav: Nakladatelství Presstempus. ISBN 80-903350-2-0.
- Štěstíková, R. (2011). Analýza pohybové aktivity žen ve věku 30-45 let s ohledem na vybrané faktory životního stylu (Doctoral dissertation, Masaryk University Brno).
- Šťastná, K. (2019). Závislost na sportu. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0251-8.
- Stříteský, V. (2015). Vybrané pohledy na vztah české populace ke sportu. *Studia Sportiva*, 73.
- Vašíčková, J., & Pernicová, H. (2020). Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R): Vnitřní konzistence a vnitřní validita české verze dotazníku. *Tělesná Kultura*, 41(2), 74-81.
- Vágnerová, M. (2000). Vývojová psychologie. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2007). Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum
- Vajsejtlová, B. (2013, 20. 2.). Když vás sport zabíjí aneb závislost na cvičení je jako droga. IDNES.cz [online]. [cit. 2019-01-25].
- Vašíčková, J., & Pernicová, H. (2020). Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R): Vnitřní konzistence a vnitřní validita české verze dotazníku. *Tělesná Kultura*, 41(2), 74-81.

- Vobr, R. (2010). Rozdělení dospělosti. In Antropomotorika [online]. České Budějovice: Jihočeská univerzita. [cit. 2011-11-12].
- New York: Wiley. Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333-1349.
- Wernerová, M. I. (2010). *Komunikace pro každého*. Computer Media s.r.o.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). Foundations of Sport and Exercise Psychology (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN-13: 978-0736064675.
- Wollesen, B., Lorf, S., Bischoff, L. L., & Menzel, J. (2017). Motivation of Men to Participate in Physical Activity Programs for Health Promotion. *Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))*, 81(4), 361-369.
- World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. Retrieved from [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf) (accessed September 4, 2015)
- World Health Organization (2011). Global Recommendations on Physical Activity for Health: 18-64 years old. Retrieved from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf?ua=1> (accessed October 4, 2015)
- Wernerová, M. I. (2010). *Komunikace pro každého*. Computer Media sro.
- Willis, S. L., & Schaie, K. W. (1999). Intellectual functioning in midlife. In *Life in the middle* (pp. 233-247). Academic Press.
- Zajacová, R., Radvanský, J., Matouš, M., & Zamrazil mV, V. (2002). Trendy v pohybové terapii u metabolického kardiovaskulárního syndromu. *Medicina Sportiva Bohemia et Slovaca*, 11(2), 49-46.

## 10 PŘÍLOHY

### Dotazník motivace k pohybové aktivitě

#### MPAM-R

Úroveň motivů pro pohybovou aktivitu – upravená škála Toto je seznam důvodů, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, sportu a cvičení. Mějte na paměti Vaši prvořadou pohybovou aktivitu/ sport a odpovězte na každou otázku (použijte předloženou škálu), na základě toho, jak pravdivé je pro vás to které tvrzení. 1 2 3 4 5 6 7

- \_\_\_ 1. Protože chci být v dobré fyzické kondici.
- \_\_\_ 2. Protože je to legrace.
- \_\_\_ 3. Protože rád(a) se účastním aktivit, které jsou pro mě výzvou.
- \_\_\_ 4. Protože chci se naučit novým dovednostem.
- \_\_\_ 5. Protože si chci udržet váhu nebo shodit kila, abych vypadal(a) lépe.
- \_\_\_ 6. Protože chci být s přáteli.
- \_\_\_ 7. Protože ráda provozuji tuto činnost.
- \_\_\_ 8. Protože si chci vylepšit svoje dosavadní dovednosti.
- \_\_\_ 9. Protože mám rád(a) výzvu.
- \_\_\_ 10. Protože si chci vypracovat (formovat) své svaly, abych vypadal(a) lépe.
- \_\_\_ 11. Protože mě to uspokojuje.
- \_\_\_ 12. Protože se chci udržet na své stávající dovednostní úrovni.
- \_\_\_ 13. Protože chci mít víc energie
- \_\_\_ 14. Protože mám rád(a) aktivity, které jsou fyzicky náročné.
- \_\_\_ 15. Protože rád(a) jsem s ostatními, kteří se také zajímají o tuto aktivitu.
- \_\_\_ 16. Protože chci zlepšit svou kardiovaskulární zdatnost.
- \_\_\_ 17. Protože chci zlepšit svůj zevnějšek.
- \_\_\_ 18. Protože si myslím, že je to zajímavé.
- \_\_\_ 19. Protože si chci udržet fyzickou sílu a žít zdravě.
- \_\_\_ 20. Protože chci být přitažlivý(-á) pro druhé.
- \_\_\_ 21. Protože se chci seznamovat s novými lidmi.
- \_\_\_ 22. Protože je tato aktivita pro mne potěšením.
- \_\_\_ 23. Protože chci udržet své fyzické zdraví a duševní pohodu.
- \_\_\_ 24. Protože chci zlepšit svou figuru.
- \_\_\_ 25. Protože se chci zlepšovat ve své disciplíně.
- \_\_\_ 26. Protože mě tato aktivita povzbuzuje.

\_\_\_ 27. Protože když nesportuji, cítím se fyzicky nepříťažlivý(-á).

\_\_\_ 28. Protože mí přátelé chtějí, abych se k nim připojil.

\_\_\_ 29. Protože mám rád(a) vzrušení z účasti na aktivitě.

\_\_\_ 30. Protože rád(a) trávím čas s ostatními při této činnosti.

### **Vyhodnocovací informace**

Zájem/ Prožitek: 2, 7, 11, 18, 22, 26, 29

Schopnost: 3, 4, 8, 9, 12, 14, 25

Zevnějšek (vzezření): 5, 10, 17, 20, 24, 27

Zdatnost: 1, 13, 16, 19, 23

Společenský: 6, 15, 21, 28, 30

Pět motivů:

(1) Zdatnost, odpovídá tomu být fyzicky aktivní z touhy být fyzicky zdravý, silný a plný energie;

(2) Vzezření, odpovídá tomu být fyzicky aktivní, aby byl(a) fyzicky atraktivnější, mít vyřýsované svaly, lépe vypadat a dosáhnout nebo udržovat požadovanou váhu;

(3) Schopnost/Výzva, odpovídá tomu být fyzicky aktivní díky touze zlepšovat se v disciplíně, zhostit se náročného úkolu a osvojovat si nové dovednosti;

(4) Společenský, odpovídá tomu být fyzicky aktivní, aby byl(a) s přáteli a seznamoval(a) se s novými lidmi;

(5) Prožitek, odpovídá tomu být fyzicky aktivní proto, že je to legrace, má z toho potěšení a je to zajímavé, stimulující a radostné.

### **Dotazník sportovních referencí**

[https://docs.google.com/forms/d/1ypqS5rLQ4H\\_sbJ15WyFl9cIbSHFUSnEdxPwYTWrq\\_RY/edit?usp=mail\\_response\\_notification](https://docs.google.com/forms/d/1ypqS5rLQ4H_sbJ15WyFl9cIbSHFUSnEdxPwYTWrq_RY/edit?usp=mail_response_notification)

## **11 SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK**

PA – pohybová aktivita (physical activity)

MPAM-R -(Motives for Physical Activities Measures - Revised)

WHO – světová zdravotnická organizace (World Health Organisation)

TS – týmové sporty

BMI- index tělesné hmotnosti