

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

MOTIVÁCIA A POHYBOVÁ AKTIVITA NÁVŠTEVNÍKOV FITNESS CENTIER

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Pavol Hudec, rekreologie,

management a ekonomika – životní styl a zdraví

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

Olomouc 2019

Autor: Bc. Pavol Hudec

Názov diplomovej práce: Motivácia a pohybová aktivita návštevníkov fitness centier.

Pracovisko: Katedra rekreologie

Vedúci diplomovej práce : Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Rok obhajoby: 2019

Abstrakt: Diplomová práca sa venuje špecifickej vzorke dospelých respondentov pravidelne navštevujúcich fitness centrum a pojednáva o ich motívoch vedúcich k vykonávaniu pohybovej aktivity, o úrovni pohybovej aktivity a momentálnej spokojnosti s vlastným telom. Výskumný súbor (n = 103) tvorilo 60 mužov a 43 žien. Hlavným motívom k vykonávaniu PA u mužov a žien bol zistený motív „Fitness“. Najnižšiu významnosť k vykonávaniu PA u oboch pohlaví mal motív „Spoločenskosť“. Muži sú pohybovo aktívnejší v porovnaní so ženami vo všetkých úrovňach PA. Muži dosiahli vyššiu momentálnu spokojnosť s vlastným telom než ženy.

Na základe pôvodných údajov, ktoré boli zozbierané pomocou dotazníkov MPAM-R, IPAQ a body image autor splnil všetky stanovené výskumné otázky a ciele.

Kľúčové slová: dospelý, motivácia, pohybová aktivita, IPAQ, MPAM-R, body image, fitness

Súhlasím so zapožičiavaním záverečnej písomnej práce v rámci knižničných služieb.

Author's first name and surname: Bc. Pavol Hudec

Title of the thesis: Motivation and physical activity in fitness center visitors

Department: Department of Recreation and Leisure Studies

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph. D.

The year of presentation: 2019

Abstract: The diploma thesis examines a specific sample of adults respondents, who regularly visit fitness centres, and focuses on their motives for physical activity, the level of performed physical activity and satisfaction with their own body. The research group (n = 103) consisted of 60 men and 43 women.

The main motive for performing PA in men and women was to find the "Fitness" theme. The lowest significance for the implementation of PA in both sexes was the motive of "Sociality". Men are more active in movement than women in all levels of PA. Men achieved higher momentary satisfaction with their own body than women.

Based on the original data that was collected using the MPAM-R, IPAQ and body image questionnaires, the author fulfilled all the research questions and objectives set.

Keywords: adult, motivation, physical activity, IPAQ, MPAM-R, body image, fitness

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

Prehlasujem, že som záverečnú písomnú prácu spracoval samostatne s odbornou pomocou Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D. a uviedol som všetky použité literárne a odborné zdroje a riadil sa zásadami vedeckej etiky.

V Olomouci dňa 17. apríla 2019

.....

Ďakujem Mgr. Michalovi Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, ktoré mi poskytol pri spracovaní záverečnej práce.

Obsah

1 ÚVOD.....	7
2 PREHĽAD POZNATKOV.....	9
2.1 Pohybová aktivita	9
2.1.1 Delenie pohybovej aktivity	10
2.1.2 Význam, výhody a riziká pohybovej aktivity v živote človeka.....	13
2.1.3 Pohybová gramotnosť	17
2.1.4 Odporúčania vykonávania pohybovej aktivity	18
2.1.5 Zdravie	20
2.2 Fitness	21
2.2.1 Aspekty fitness.....	22
2.2.2 História fitness vo svete	23
2.2.3 Fitnes Centrum.....	27
2.2.4 Trendy v oblasti fitness.....	28
2.2.5 Wellness a fitness.....	30
2.3 Motivácia	31
2.3.1 Delenie motivácie	32
2.3.2 Motivácia k vykonávaniu pohybovej aktivity	35
2.3.3 Motivácia a pohybová gramotnosť	37
2.4 Body image	37
2.5 Aktuálny prehľad štúdií skúmanej problematiky	39
3 CIELE	44
3.1 Hlavný cieľ	44
3.2 Vedľajšie ciele	44
3.3 Výskumné otázky	44
4 METODIKA VÝSKUMU	45
4.1 Použité metódy	45

4.1.1	Dotazník motivácie k pohybovej aktivite (MPAM-R)	45
4.1.2	Dotazník k pohybovej aktivite (IPAQ – krátka verzia)	46
4.1.3	Dotazník Body image	46
4.2	Charakteristika skúmaného súboru	46
4.3	Metodika zberu dát	47
4.4	Štatistické spracovanie dát	48
5	VÝSLEDKY	49
5.1	Dotazník motivácie k pohybovej aktivite (MPAM-R)	49
5.1.1	MPAM-R z hľadiska pohlavia	49
5.1.2	MPAM-R z hľadiska BMI	50
5.2	Medzinárodný dotazník pohybovej aktivity (IPAQ-krátka verzia)	51
5.2.1	PA z hľadiska pohlavia	51
5.2.2	PA z hľadiska BMI	52
5.2.3	PA z hľadiska veku	53
5.2.4	PA z hľadiska bývania	53
5.2.5	PA z hľadiska spôsobu dopravy do fitness centra	55
5.2.6	PA z hľadiska vlastníctva auta	56
5.2.7	PA z hľadiska vlastníctva bicykla	56
5.2.8	PA z hľadiska fajčenia	57
5.2.9	PA z hľadiska vlastníctva psa	57
5.2.10	PA z hľadiska body image	58
5.2.11	PA z hľadiska motívov vedúcich k jej vykonávaniu	58
5.2.12	Čas strávený sedením	60
5.3	Dotazník body image	61
6	DISKUSIA	62
7	ZÁVERY	68
8	SÚHRN	70

9 SUMMARY	71
10 REFERENČNÝ ZOZNAM	72
11 ZOZNAM SKRATIEK.....	82
12 ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK	83
13 PRÍLOHY	85

1 ÚVOD

Fitness centrá sú pre súčasnú dobu a tempo života priam ideálne miesta, poskytujúce široké spektrum pohybových aktivít (ďalej v texte PA), v ktorých si dokáže nájsť svoj ideál väčšina aktuálnej a zaneprázdnenej populácie vo svojom voľnom čase. Tento typ zariadení väčšina ľudí navštevuje z hľadiska práve motivácie schudnúť, nabráť svalovú hmotu, odreagovať sa, porozprávať sa, aktívne tráviť svoj voľný čas atď. Fitness centrá dokážu u svojich nadšencov z dlhodobého hľadiska vytvoriť význam, pomocou ktorého si jedinec dlhodobejšie vykonávajúci pohybovú aktivitu na základe pocitov rôznych zmien na sebe začne uvedomovať a vnímať aj sám seba, a tým dokáže ovplyvniť svoj životný štýl. To znamená, že prehĺbením svojho ponímania si dokáže zlepšiť svoju postavu a tým si pozdvihnúť aj svoje sebavedomie. Pretože nielen reč a myslenie sú spojené s vyjadrovaním človeka navonok, ale práve telesný vzhľad, je častokrát vnímaný ako prvý z hľadiska interakcie s okolím. Tento súlad je tvorený aj integráciou motivácie, pohybovej aktivity, spokojnosti s vlastným telom resp., fitness má bezpochyby prínos aj pre telesný, psychický a estetický vývin jedinca.

Slovo motivácia vo mne evokuje dôvody a spôsoby, ktorými sa má človek riadiť, a na základe ktorých má usmerniť svoje správanie a ich následné vykonávanie. Nie len pri športe, ale aj v súkromnom či pracovnom živote človeka, je potrebná určitá forma motivácie. Kroky motivácie takmer vždy nasledujú za dosiahnutím niečoho, čo si zaumienime. Môže to byť napr. vyštudovať Mgr. titul, vyhrať kulturistickú súťaž, naučiť sa dokonale hovoriť anglicky, precestovať svet, zlepšiť svoje zdravie, či nájsť vysnívanú prácu atď. Ale na dosiahnutie každého nami zvoleného cieľa je potrebná motivácia. Bez motivácie by sa nám ťažko plnili naše ciele.

Pohybovú aktivitu vykonávajú osoby vrcholového športu, rekreačného športu, ale aj osoby, ktoré si to o sebe nemyslia a napr. len venčia svojho psa, alebo dochádzajú do práce či školy pešo. Z toho vyplýva, že pohybová aktivita je prirodzená všetkým ľuďom na svete a preto je dôležité udržiavať si jej úroveň aspoň na odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie. V mnohých výskumoch môžeme vidieť, aký prínos má pohybová aktivita na fyzické a duševné zdravie. Aj napriek tomu je v súčasnosti čoraz vyšší počet osôb pohybovo neaktívnych a nespĺňajúcich odporúčania WHO.

Tento zvyšujúci počet neaktívnych ľudí sa odzrkadľuje aj vzostupom osôb trpiacich chronickými ochoreniami, vyplývajúcich aj práve z nedostatku pohybovej aktivity (Hendl, et al., 2011).

V tejto diplomovej práci sa budeme zaoberať motiváciou, pohybovou aktivitou a momentálnou spokojnosťou s vlastným telom na špecifickej vzorke dospelých osôb pravidelne navštevujúcich fitness centrum.

2 PREHLAD POZNATKOV

2.1 Pohybová aktivita

Už staroveké kultúry, vedci, lekári akceptovali úlohu PA v spojitosti s podporou zdravia, mysle a tela. Čína a India sú známe aj tým, že poňatie komplexu zdravia a jeho prevencie rozvíjali už v roku 3000 pred Kristom. Medzi rokmi 1000 a 800 pred Kristom bol v Indii napísaný dokument Ayur Veda, ktorý odporúčal masáž a cvičenie v liečbe reumatizmu. Počas následných tisícok rokov sa v týchto kultúrach rozvíjala filozofia, taoizmus a jóga, ktoré kládli dôraz na dôležitosť systému cvičenia pre zdravie (Bouchard, Blair & Haskell, 2018).

PA je definovaná ako „any bodily movement produced by skeletal muscles that result in energy expenditure“(Shephard & Balady, 1999, 936).

„Physical activity and movement of all types account for about 25% of the energy expended in a typical day by a sedentary person“ (Bouchard, Blair & Haskell, 2018).

Autori Frans, Corbin a Pangazi in Dobrý a kol. (2009), majú podiel na objasnení terminológie a popisujú PA ako telesný pohyb, ktorý je vyvolaný kontrakciou kostrového svalstva daného jedinca. Tento proces má za následok výrazné zvýšenie energetického výdaja.

PA môžeme charakterizovať aj ako komplexný motorický prejav určitého jedinca. Je totožná s pojmom motorika. Na druhej strane PA vystihujú telesné cvičenia, ktoré sa vykonávajú za účelom zdokonalenia aj posilnenia zdravia človeka. V tomto prípade je možné k PA pridať aj pojem telocvičná aktivita (Stackeová, 2009).

Podľa Libu & Bukovej (2012) sa pohyb a PA zaraďujú k základným fyziologickým potrebám všetkých organizmov. PA je komplex správania sa, môže sa vykonávať v rôznych odvetviach (Ward, Saunders & Pate, 2007). Podľa Křena (2004) sa PA zaraďuje k jedným z najsledovanejších hľadísk životného štýlu.

Pohybové aktivity ako píše Hendl, et al., (2011) tvoria komplex, a ďalej sa členia na štrukturalizované, neštrukturalizované, bežné, bazálne, podporujúce zdravie, športové atď.

Bouchard, Blair & Haskell (2018) hovoria, že za posledné tri desaťročia došlo k postupnému, ale stabilnému rozvoju v snahe poskytnúť širokej verejnosti informácie o

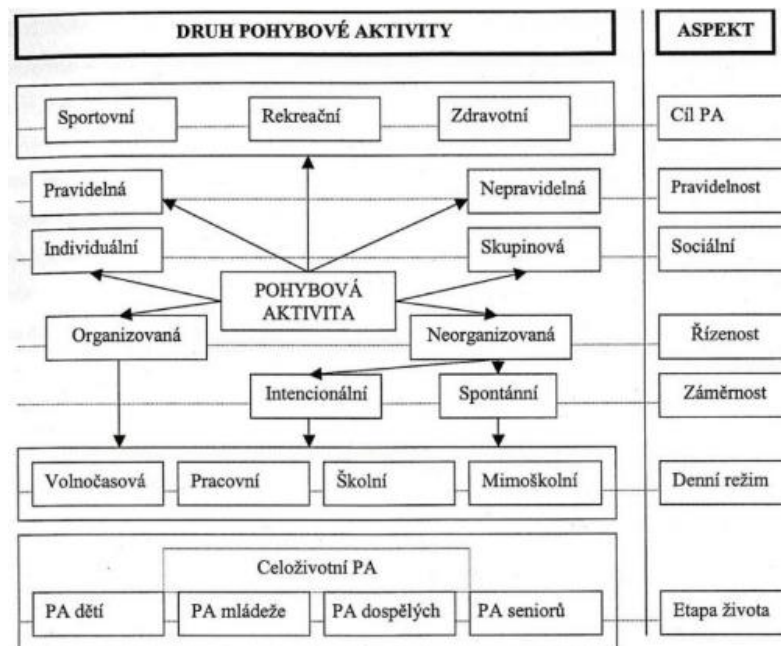
fyzickej aktivite a zdraví. Toto sa uskutočnilo prostredníctvom správ o verejnom zdraví známych ako usmernenia o fyzickej aktivite (physical activity guidelines).

V roku 2008 vydalo U.S. Department of Health and Human Services (ďalej len HHS) prvé vydanie usmernenia o fyzickej aktivite pre Američanov. V týchto správach sa nachádzajú vedecky podložené rady o tom, ako môže PA pomôcť, podporiť zdravie, či znížiť riziko vzniku chronických ochorení (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018).

2.1.1 Delenie pohybovej aktivity

PA sa podľa Měkoty & Cubereka (2007) uprednostňuje aj ďalšími prívlastkami, ako je intencionálna (cielená), habituálna (bežná), spontánna (samovoľná), voľnočasová, športová, organizovaná (v klube, škole – pod vedením lektora, či pedagóga).

Leisure-Time Physical Activity (voľnočasová PA) - je aktivita vykonávaná v individuálnom čase. Túto aktivitu si vyberá každý ľubovoľne na základe vlastných potrieb a záujmov (Dishman, 1988; in Bouchard, Blair & Haskell, 2018).



(Sigmundová, 2005)

Obrázok 1. Delenie pohybovej aktivity

- Bežné PA denné: Tento poddruh PA je zložkou bežného denného života a tvorí tzv. každodennú rutinu. PA tohto poddruhu sú navodzované a ovplyvňované podmienkami a javmi, ktoré vznikajú v priebehu bežného života človeka. Pre vykonávanie týchto aktivít človek nepotrebuje žiaden priestor, vybavenie alebo špeciálny odev. Do týchto aktivít môžeme zaradiť napr. domáce práce, cesta do zamestnania či do práce, nakupovanie, chôdzu po schodoch atď. Pre popis vyššie spomenutých aktivít nie je potrebné používať jednotky vzdialenosti, intenzity, času a frekvencie.
- PA charakteru zručností: Slúžia k zlepšeniu, či udržaniu jednej alebo viacerých zložiek telesnej zdatnosti napr. (zloženie tela, vytrvalosti, flexibility, svalovej sily atď.), ale môžu aj viesť k zlepšeniu a udržaniu výkonu v konkrétnej PA napr. (futbal, plávanie, hokej atď.) (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Aeróbna aktivita je charakteristická rytmickým pohybom veľkých svalov tela počas dlhého časového obdobia. Častokrát je aeróbna aktivita označovaná ako vytrvalostná alebo aj cardio. Do tohto druhu aktivity, ktorá je špecifická stálym prístupom kyslíka do organizmu zaraďujeme aktivity ako napr. beh, plávanie, rýchla chôdza atď. Spôsobuje zvýšenie srdečnej činnosti a to spôsobuje, že človek dýcha ťažšie.

Všeobecne známe sú charakteristiky úrovne PA sú:

- F- frekvencia,
- I- intenzita,
- T- čas (time),
- T- typ PA.

Podľa Sekota (2003) sa PA v spojitosti s vekom, pohlavím a sociálnym zázemím človeka delí na základe:

- motívu potreby pohybu,
- motívu zdravotnej prevencie,
- motívu individuálnej sebarealizácie.

Held et al. (2006) tvrdia, že je potrebné rozlíšiť:

- PA na udržovanie zdravia,
- zníženie rizika degeneratívnych ochorení najmä u starších osôb,
- PA pre vývin a udržanie kardiorespiračnej zdatnosti, skladby tela a vytrvalosti pre zdravých dospelých ľudí.

Mužik & Vlček (2010) rozdeľujú PA takto:

- Kontinuálna PA (pohyb vykonávaný nepretržite niekoľko minút),
- Intermitentná PA (prerušovaná, s prestávkami),
- Mierny intenzívna PA (aktivita vykonávaná dlhú dobu, s nízkym podielom únavy),
- Vysoko - intenzívna PA (aktivita vyžadujúca vyššiu spotrebu energie, je spojená s následnou únavou).

Delenie PA podľa Sigmunda & Sigmundovej (2011):

- PA strednej intenzity (rýchla chôdza, jogging atď.)
- PA vysokej intenzity (jazdenie na bicykli, beh atď.)

Marcus & Forsyth (2018) uvádzajú príklady fyzickej činnosti s miernou intenzitou:

- jazda na bicykli,
- zrýchlená chôdza (15-20 minút na míľu),
- tanec,
- záhradkárstvo a práce na dvore,
- golf (bez vozíka),
- turistika,
- aktivity s deťmi,
- hranie volejbalu,
- hrabanie lístia,
- vysávanie koberca,
- umývanie a voskovanie auta.

Cvičenie a PA

HHS (2018) definuje cvičenie v spojitosti s PA takto: „Exercise is a form of physical activity that is planned, structured, repetitive, and performed with the goal of improving health or fitness. Although all exercise is physical activity, not all physical activity is exercise“ (HHS, 2018, 29).

2.1.2 Význam, výhody a riziká pohybovej aktivity v živote človeka

Pohybová aktivita je neoddeliteľnou súčasťou života človeka a v jeho priebehu sa objavuje už od počiatku jeho existencie, počas ktorej sa postupne rozvíjala a prehlbovala. Vo svojich začiatkoch ju ľudia využívali najmä na uspokojenie základných životných potrieb a to najmä na lov a zber. Postupom času a neustálym rozvojom a vplyvom okolitého sveta si prešla rôznymi zmenami až do terajšej doby, v ktorej sa taktiež neustále rozvíja a prispôsobuje novým trendom.

Pohyb je jedným z najdôležitejších prejavov ľudského života a môžeme ho považovať za neoddeliteľnú súčasť nášho bytia. V živote človeka je pohyb hlavný prostriedok, vďaka ktorému dokáže uspokojiť svoje potreby (Šeráková, 2007). Autori Hendl, et al. (2011) hovoria, že pohyb v súčasnej modernej dobe zohráva dôležitú úlohu v živote každého človeka. Vedie k stabilite zdravia ľudského organizmu, telesnej a duševnej kondície.

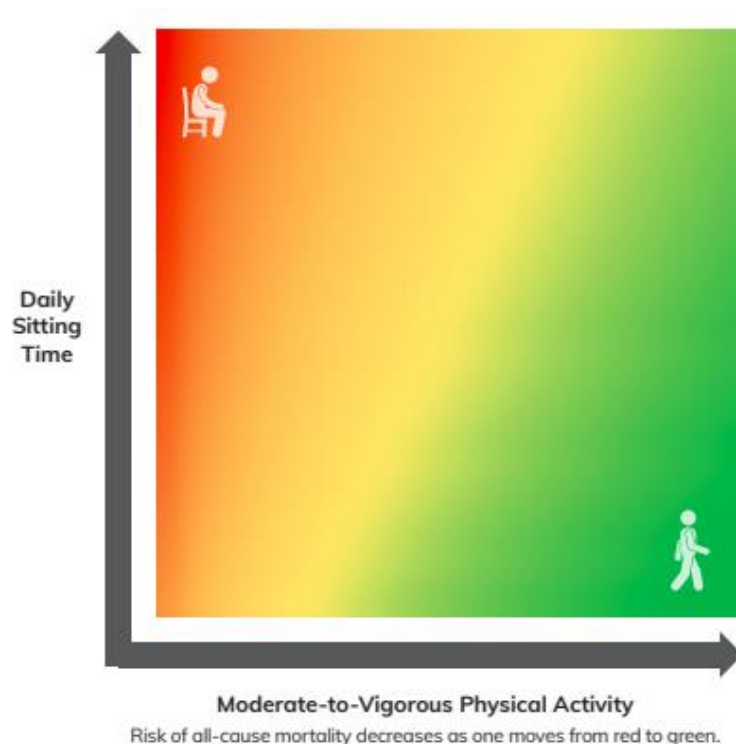
Bašková (2009) hovorí, že zásluhou PA si človek posilňuje svoje zdravie, fyzickú zdatnosť a je čoraz imúnnejší proti vonkajším vplyvom. Medzi najdôležitejšie faktory zdravia patrí aj životný štýl, výživa a prostredie, v ktorom človek žije. Za neoddeliteľnú zložku zdravého spôsobu života človeka Gurský (2013) považuje fyzickú aktivitu, ktorá zohráva dôležitú úlohu najmä v oblasti výchovy a rozvoja adolescentov. Udržateľná fyzická aktivita zahŕňa tie aktivity, ktoré vykonávajú s dostatočnou dobou trvania, intenzitou a frekvenciou na podporu zdravia, alebo bez nadmerného výdaja energie pre potraviny, dopravu, školiace zariadenia či vybavenie. Udržateľné fyzické aktivity majú nízky vplyv na životné prostredie a sú kultúrne a ekonomicky prijateľné a prístupné (Burlingame & Dernini, 2012). Hardmat & Stensel (2009) tvrdia, že PA má pozitívny vplyv na zdravie človeka. Pokiaľ vykonávame fyzickú aktivitu pravidelne, tak môžeme zabrániť vzniku rôznych ochorení ako sú napr. rakovina, diabetes, kardiovaskulárne ochorenia atd. Počet osôb s nedostatočnou PA je čoraz vyšší a to znamená aj zvyšujúci rozsah civilizačných chorôb.

Machová & Kubátová et al. (2009) tvrdia, že pri vykonávaní PA dlhšieho trvania v mozgu cvičenca dochádza k vyplavovaniu hormónu dopamín. Vyplavovanie tohto hormónu v organizme pôsobí na zníženie stresu a to z dôvodu, že sa aktivujú časti mozgu navodzujúce euforické pocity (radosť, šťastie a dobrú náladu). Hoeger & Hoeger (2011) píše, že pohybová inaktivita nie je prínosná pre podporu zdravia a fyzickej kondície. Ale ak vykonávame PA miernej úrovne s denným energetickým výdajom aspoň 150 kalórii, tak toto vykonávanie pravidelnej PA je zdraviu prospešné.

Mužik & Vlček (2010) píšú, že pohybová inaktivita môže byť určená ako správanie človeka odzrkadľujúce sa nízkym objemom bežných denných PA a nedostatkom PA charakteru zručností. Podľa Sigmunda & Sigmundovej (2015) bola pohybová inaktivita označená ako štvrtý najpočetnejší rizikový faktor globálnej úmrtnosti hneď po cukrovke, fajčení a vysokom krvnom tlaku. Z pohľadu fyziológie ľudského tela je človek schopný vykonávať rôzne svalové činnosti v rozličnej intenzite a rýchlosti. Nízka úroveň PA je spojená so slabou odolnosťou organizmu proti chorobám a ku sklonom k predčasným úmrtiam. Pri dostatočnom a pravidelnom pohybe v organizme pretrvávajú zvýšená tvorba endorfinov, to má za následok pretrvávajúci pocit spokojnosti a dobrej nálady (Sigmund & Sigmundová, 2011). V roku 2005 sa podieľali na viac než 1,4 milióna úmrtiach srdcovej choroby, zhubné nádory, cerebrovaskulárne choroby a cukrovka. PA a strava zohrávali u väčšiny týchto chorôb dôležitú úlohu (Bouchard, Blair & Haskell, 2018). HHS (2018) zdôrazňuje, že vykonávanie stredne intenzívnej fyzickej aktivity je bezpečné a prínosné pre zdravie žien počas tehotenstva.

Pech (2010) opisuje zmeny v dnešnej dobe, a to hlavne tým, že dochádza k zníženiu intenzity a miery PA jedinca. Hlavným dôvodom absencie PA v živote človeka je predovšetkým zmena životného štýlu.

V súčasnosti rastie počet sedavých zamestnaní s nedostatočnou PA a práve preto je podstatné zaradiť PA do nášho voľného času. Dostatočné množstvo PA pre náš život je potrebné tak, ako dostatok spánku, či vhodnej stravy. Spôsob života ľudí je čoraz viac pohodlnejší a zameriava sa skôr na výdobytky modernej techniky, ktoré z veľkej časti ovplyvňujú celkové vnímanie životného štýlu. Na obrázku č. 2 môžeme vidieť vzťah medzi miernou až intenzívnou fyzickou aktivitou, sedením a riziká všetkých príčin úmrtí dospelých. Priestor v oblasti ľavého horného rohu zobrazený oranžovou farbou predstavuje najviac strávený čas sedením. Osoby, ktoré spadajú do tohto priestoru majú najvyššie riziko úmrtia. Avšak postupné pridávanie resp. zvyšovanie PA je vyobrazené miernejšími tónmi oranžovej až postupným prechodom do žltej farby a následnej zelenej farby. Pravý dolný roh predstavuje nízku úroveň sedenia a vysokú úroveň PA. U osôb vykonávajúcich dostatočnú PA tak riziko úmrtnosti z hľadiska pohybovej aktivity klesá.



(HHS, 2018, 22)

Obrázok 2. Vzťah medzi miernou až intenzívnou fyzickou aktivitou, sedením a riziká všetkých príčin úmrtí dospelých

V priebehu sto rokov vplyvom urbanizácie a technizácie došlo k zreteľnému zníženiu intenzity a objemu PA. Dospelý ale aj deti žijú sedavým spôsobom života s nedostatkom PA. Nízky výdaj energie a vysoký príjem prispievajú k zvýšeniu zdravotných porúch nazývaných „civilizačné ochorenia“ (Měkota, Cuberek, 2007). Dôsledkom týchto zmien hlavne u detí dochádza namiesto trávenia svojho voľného času v prírode či vonku s kamarátmi, k tráveniu času na smartfónoch, tabletoch, počítačoch, kde si vytvárajú svoje virtuálne reality. Kvôli týmto technológiám im následne nezostáva dostatok času na vykonávanie PA, ktorá bola pred niekoľkými rokmi neoddeliteľnou súčasťou života najmä mladých dospelých osôb. Na základe týchto skutočností sa neustále zvyšuje percento osôb, ktoré trpia závažnými ochoreniami ako napr. obezita, cukrovka, srdcovo-cievne choroby atď. (Oja et al., 2010).

Z pohľadu fyziológie ľudského tela je človek schopný vykonávať rôzne svalové činnosti v rozličnej intenzite a rýchlosti. Nízka úroveň PA je spojená so slabou odolnosťou organizmu proti chorobám a so sklonom k predčasnému úmrtiu. Pri dostatočnom a pravidelnom pohybe v organizme pretrváva zvýšená tvorba endorfínov,

to má za následok pretrvávajúci pocit spokojnosti a dobrej nálady (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Benefity zaradenia PA do životného štýlu človeka podľa Kukačku (2009):

- vykonávanie PA v dlhodobom merítku predlžuje život a znižuje úmrtnosť na choroby, ktoré sú spájané so sedavým spôsobom života
- periodickosť cvičenia spolu s prirodzenou PA a vyváženým príjmom energie tvoria najbezpečnejší a ekonomicky najmenej náročný liečebný i preventívny prostriedok veľkej časti civilizačných ochorení
- sekundárna prevencia má z hľadiska liečenia chorôb pre organizmus veľký význam a to najmä na ochorenia dýchacieho aparátu, kardiovaskulárne, rakovinu, obezitu, cukrovku, osteoporózu, choroby PA, tráviace problémy a komplexne zlepšuje zdravotný stav.
- vplyv PA na kladnú psychickú a mentálnu funkciu je zrejmý. Osoby podieľajúce sa na rozvoji svojich pohybových schopností a zručností za pravidelného zaradenia PA lepšie odolávajú stresovým situáciám a eliminujú vznik depresívnych stavov.

Podľa HHS (2018) pravidelná fyzická aktivita je prínosom človeku v jeho každodennom živote. Uľahčuje mu bežné denné aktivity ako je stravovanie, kúpanie, obliekanie, toaleta, pohyby po dome, vstávanie z postele či sadanie do kresla. Fyzická aktívnosť najmä u starších osôb eliminuje riziko pádov a zachováva mobilitu.

Benefity vyplývajúce z vykonávania PA uvádzajú Marcus & Forsyth (2018):

- znižuje riziko srdcových ochorení, vysokého krvného tlaku a cukrovky,
- znižuje riziko rakoviny hrubého čreva,
- zníženie rizika rakoviny prsníka,
- zdravé a silné kosti,
- menšia šanca ochoriieť (napr. chrípka),
- lepšia kontrola hmotnosti,
- zvýšenie energie,
- lepší spánok,
- zníženie úzkostných a depresívnych stavov,
- zvýšená sebaúcta.

Ak sú dospelí fyzicky aktívni, tak majú oveľa nižšie riziko vzniku niekoľkých druhov rakoviny, ktoré sa v súčasnej populácii vyskytujú. Sú to najmä rakovina prostaty, maternice, prsníka, hrubého čreva, pažeráku, pľúc, obličiek, žalúdka (HHS, 2018).

Svetová zdravotnícka organizácia WHO (2016) tvrdí, že vykonávanie pravidelnej PA zlepši u človeka :

- pevnosť kostí a funkčného zdravia,
- kardiovaskulárnu a svalovú zdatnosť,
- metabolizmus v tele a kontrolu hmotnosti,
- zníži riziko cukrovky,
- zníži riziko vzniku rakoviny hrubého čreva i prsníka,
- zníži riziko ischemickej choroby srdca,
- zníži riziko hypertenzie.

Výrazné zvýšenie energetického výdaju počas vykonávania PA je o 15 až 40% nad kľudovú úroveň metabolizmu (Sigmundová & Sigmund, 2015). Zaradenie PA do životného štýlu má výslovne pozitívny význam pre funkciu ľudského organizmu.

Vzťah medzi PA a telesnou hmotnosťou: „The health benefits of physical activity are generally independent of body weight. The good news for people needing to lose weight is that regular physical activity provides major health benefits, no matter how their weight changes over time“ (HHS, 2018, 31).

2.1.3 Pohybová gramotnosť

Vašíčková (2016) chápe pohybovú gramotnosť ako spôsobilosť a motiváciu využívať svoj pohybový potenciál a zároveň tým významne prispievať ku kvalite života. Tento pojem následne označuje ako úroveň vzdelania v oblasti pohybu, teda že nejde o druh pohybu, ale o úroveň pohybových zručností a schopností, vedomostí o pohybe a pohybovej zdatnosti. Pohybová gramotnosť do určitej miery obsahuje aj pohybové chovania a postoje človeka. Ďalej píše, že pohybovú gramotnosť sa nedá učiť, lebo sa týka skôr kvalitatívnej úrovne nadobudnutej pohybovým a vedomostným učením počas celého života.

Atribúty pohybovej gramotnosti sú:

- motivácia,
- sebavedomie,
- prostredie.

Vzájomné vzťahy medzi týmito atribútmi pohybovej gramotnosti sú najmä také, že ak človek bude mať motiváciu k vykonávaniu PA, tak jeho sebavedomie a dôvera v seba samého budú rásť, súčasne aj s jeho pohybovými kompetenciami. Ak človek disponuje určitými pohybovými zručnosťami a sebadôverou k ich využívaniu, tak tieto zručnosti je schopný využívať aj v rôznom prostredí, ktoré prináša rôzne výzvy a na základe nových výziev sa bude zvyšovať jeho sebadôvera a pohybové kompetencie. Zároveň úspech realizovať sa v rôznom prostredí môže viesť k zvyšovaniu motivácie a následne motivácia dokáže človeka podporiť v užitočnosti pohybu v rôznych prostrediach (Vašíčková, 2016).

Vašíčková (2016) ďalej uvádza, že medzi základné atribúty pohybovej gramotnosti ešte vstupujú ďalšie 3 atribúty, ktoré vyššie uvedené základné atribúty rozvíjajú. Sú to:

- sebaepochopenie a sebavedomie,
- interakcia a komunikácia s ostatnými,
- vedomosti a znalosti.

Rozvoj pohybovej gramotnosti predovšetkým ovplyvňujú individuálne faktory človeka, ale aj mikroprostredie a makroprostredie v ktorom sa človek pohybuje. Mikroprostredie môže byť napr. (škola, práca, rodina, priatelia atď.) a do makroprostredia môžeme zaradiť napr. (politiky, kultúru, legislatívu atď.).

2.1.4 Odporúčania vykonávania pohybovej aktivity

Sigmundová & Sigmund (2015) hovoria, aby mala PA významný prínos pre organizmus človeka, tak by mala byť vykonávaná minimálne strednou intenzitou zaťaženia po dobu aspoň 30min a 5 dní v týždni. Blundell et al. (2015) píše, že zvýšenie PA však znamená aj zvýšenie výdavkov na energiu a pravdepodobne aj zvýšenú spotrebu potravín. Limitujúce faktory pre vykonávanie PA sú napr. (pohlavie, aktuálny zdravotný stav, vek, počasie či prostredie atď.) (Sigmund & Sigmundová, 2011).

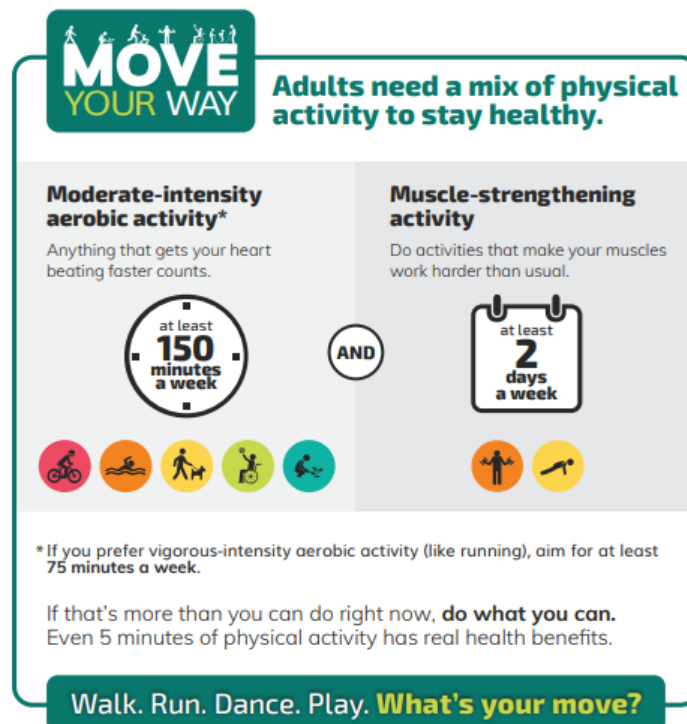
Frömel, Novosad, & Svozil (1999) doporučujú vykonávať PA takto:

- Denný počet krokov najmenej 9000 u dievčat a 11000 u chlapcov.
- Denná PA 65 minút u dievčat a 75 minút u chlapcov.
- Denný energetický výdaj pri vlastnej PA u dievčat najmenej $9 \text{ kcal} \times \text{kg}^{-1} \times \text{deň}^{-1}$ u chlapcov najmenej $11 \text{ kcal} \times \text{kg}^{-1} \times \text{deň}^{-1}$.

HHS (2018) vo svojej publikácii Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition uvádzajú, ako majú dospelý vykonávať PA pre svoje zdravie:

- U dospelých by mal počas dňa prevládať pohyb nad sedením.
- Aby dospelí dosiahli adekvátne prínosy pre svoje zdravie, tak by mali vykonávať aspoň 150 minút až 300 minút miernej intenzity za týždeň alebo 75 minút až 150 minút intenzívnej aeróbnej aktivity alebo ich kombináciou.
- Pre dospelých sa tiež odporúča vykonávať svalové aktivity s miernou alebo vyššou intenzitou a musia obsahovať cviky na hlavné svalové skupiny 2x a viac dní v týždni, aby poskytovali telu ďalšie zdravotné benefity.

Ako môžeme vidieť nižšie na obrázku č. 3 pre benefity zdravia by mali dospelí vykonávať mix PA. Odporúča sa vykonávať aspoň 150 minút aeróbnej aktivity strednej intenzity a aktivity zamerané na silovo svalovú prácu aspoň 2x za týždeň.



(HHS, 2018, 11)

Obrázok 3. Dávkovanie PA pre dospelých

Podľa HHS (2018) časť PA prináša dočasné zlepšenia v kognitívnej funkcii a stavoch úzkosti. Dospelí, u ktorých prevláda vyšší level fyzickej aktivity sú schopní lepšie vykonávať každodenné úlohy bez zbytočnej únavy. Vyšší podiel stredne ťažkej fyzickej aktivity je spojený s lepšou kardiorespiračnou a svalovou stabilitou. Vyššia fyzická aktivnosť u dospelých vedie k bezproblémovému vykonávaniu každodenných úloh ako napr. chodenie po schodoch, nosenie ťažkých bremien a vykonávanie domácich prác. Tieto výhody platia pre mužov a ženy všetkých vekových kategórií, bez ohľadu na rasu a etnickú skupinu.

Dôležitou súčasťou vykonávania PA alebo cvičenia je rozcvička či zahriatie v angličtine to poznáme pod pojmom *warm-up* a upokojenie či ochladnutie v angličtine známe ako fáza *cool-down*. Fáza *warm-up* nám zabezpečí postupné zvyšovanie srdcovej frekvencie, teda pripravenie tela na vykonávanie PA, či tréningu. Zároveň postupným aktivovaním funkcií tela teda tým, že dostaneme organizmus do takzvanej „prevádzkovej teploty“ predídeme možným zraneniam. Fáza *cool-down* nám na rozdiel od rozcvičenia pomáha postupne upokojiť organizmus z namáhavej PA, či tréningu najmä znížením srdečnej frekvencie.

2.1.5 Zdravie

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie WHO je zdravie definované „a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity“.

Psychické zdravie je bezprostredne spojené s telesným zdravím. Záporné efekty PA sa na ľudskom zdraví môžu odrážať v najrôznejších oblastiach. Pokiaľ následkom PA príde k určitému poškodeniu, je možné, že vzniknú aj sprievodné ochorenia. Ak sa človek naučí dodržiavať odporúčania, tak si jednoducho môže vytvoriť plnohodnotný životný štýl (Oja et al., 2010).

Ak je naše zdravie kladné resp. pozitívne, tak je sprevádzané možnosťou užívať si život a prekonávať výzvy, nie je len absenciou choroby. Na rozdiel od negatívneho zdravia, ktoré je spojené s ochorením a v najhorších prípadoch s predčasnou smrťou (HHS, 2018).

2.2 Fitness

Slovo fitness má pôvod v anglickom pojme „to be fit“, ktorý v preklade znamená telesnú a duševnú rovnováhu. Táto rovnováha je spojená s komplexom vysokej úrovne pohybových schopností (sila, rýchlosť, vytrvalosť), dobre rozvinutá schopnosť riadenia vnútorných orgánov, najmä srdcovo-cievneho, dýchacieho aparátu a úroveň psychických vlastností (Zrubák, 1999).

Podľa Blahušovej (2005) fitness predstavuje schopnosť pohotovo vykonávať každodenné úlohy bez nadmerného úsilia, s dostatkom energie a úmernou rezervou k pohodovému prežívaniu voľného času a prekonávaní nepredvídateľných udalostí.

„Fitness is the ability to perform muscular work satisfactorily“ (Bouchard, Blair & Haskell, 2018).

V dnešnej dobe predstavuje tento pojem celkový životný štýl, ktorého základným štýlom pri upevňovaní zdravia je nadobudnúť všeobecnú telesnú kondíciu, silu, fyzickú zdatnosť ale aj vytvarovanú postavu. Aby návštevníci fitness centier dosiahli vytúžený cieľ okrem pravidelného cvičenia dodržiavajú aj stravovací a pitný režim, prípadne telu pomáhajú aj užívaním vhodných doplnkov výživy (Osten, 2005).

Pojem fitness Hoeger & Hoeger (2011) chápu ako komplex zdravotných hľadísk (kondícia srdcovej a dychovej činnosti, pružnosti a svalovej sily) a výkonnostných kritérií (rýchlosť, obratnosť, zručnosť, psychická odolnosť, koncentrácia) spojených s vykonávaním PA a schopnosťou adekvátne sa podieľať na vykonávaní každodenných požiadaviek bez pocitu vyčerpania, vrátane dostatku energie pre vykonávanie našich voľnočasových aktivít.

Kolouch (2008) hovorí, že posilňovanie je nenahraditeľná aktivita a tvorí základ fyzickej stimulácie. Základná výhoda vykonávania fitness je podľa Stackeovej (2010) možnosť začať na akejkol'vek úrovni bez ohľadu na vek, pohlavie, či rôzne zdravotné obmedzenia. Fitness môžeme realizovať počas celého roka a môžeme si prispôbovať cvičenia podľa súčasného stavu a cieľu cvičenia. Stackeová (2010) z hľadiska metodiky fitness hovorí, že hlavným cieľom cvičencov vo fitness centrách je navodenie a udržanie svalovej rovnováhy za súčasného zvyšovania sily a kondície. Pri posilňovaní sa používajú rôzne typy cvičení, v ktorých sa stimulačný efekt zakladá na kombinácii veľkosti odporu, rýchlosti pohybu a jeho dĺžke (počet opakovaní). Spolu s dobou odpočinku sú medzi jednotlivými cvičeniami a ich sériami hlavnými metodotvornými komponentmi posilňovania (Staceková, 2004).

2.2.1 Aspekty fitness

Poznáme 5 aspektov fitness:

1. Zloženie tela: týka sa vzťahu medzi množstvom tenkého tkaniva (kosti, svalov, orgánov) a telesného tuku, ktoré človek nosí na svojom tele.
2. Kardiorespiračná zdatnosť: je zdravie a funkcia srdca, pľúc a obehového systému.
3. Svalová sila: je charakterizovaná maximálnou silou, vyprodukovanou svalovou sústavou.
4. Svalová vytrvalosť: je schopnosť vykonávať opakovanú svalovú námahu oproti odporu.
5. Flexibilita: je rozsah pohybu okolo špecifických kĺbov.

Pre dosiahnutie optimálnej úrovne všetkých piatich aspektov je potrebné aby jednotlivec vo svojich fitness potrebách trénoval tak, aby rozvíjal komplexne každý aspekt.

Výkonnostné aspekty fitness sú spojené s atletickou schopnosťou a niekedy sa označujú ako "motorická kondícia". Komponenty zahŕňajú agilitu, rovnováhu, koordináciu, výkon, reakčný čas a rýchlosť. Neexistuje žiadny dôkaz, ktorý by spájal vývoj takýchto vlastností s výstupmi "zdravia" v zmysle rizika chronických ochorení. Môžu však mať nepriame alebo menej hmatateľné prínosy pre zdravie, napríklad prostredníctvom rozvoja nezávislosti starších ľudí. Všeobecne povedané, sú však oddelené od zložiek zdravia súvisiacich so zdravím a epidemiologické dôkazy podporujú takéto rozlíšenie (Dishman et. al. 2004; in Biddle & Mutrie, 2007).

Vzdelávacie aspekty fitness sú dôležité, samozrejme, pre šport a iné aktivity, ktoré sa spoliehajú na motorické zručnosti a schopnosti.

Súčasti fyzickej kondície súvisiace so zdravím sa tradične identifikovali ako kardiovaskulárna kondícia, svalová sila a vytrvalosť, svalová flexibilita a zloženie tela (Casperson et. al., 1985; in Biddle & Mutrie, 2007).

Fitness by malo byť definované predovšetkým z hľadiska aspektov súvisiacich so zdravím tým, že by sa v takejto definícii mali spĺňať tieto kritériá:

- fitness by sa mal vzťahovať na požadované funkčné kapacity pre pohodlné a produktívne zapojenie do každodenných aktivít
- mal by zahŕňať prejavy zdravotných výsledkov vysokej úrovne bežnej činnosti (Pate, 1988; in Biddle & Mutrie, 2007).

V zahraničnej literatúre, konkrétne autori Hoeger & Hoeger (2008) rozdeľujú Physical Fitness nasledovne:

- zdravotne orientovaný fitness (Health – Related Fitness),
- fitness orientovaný na zručnosti (Skill – Related Fitness),
- fyziologický fitness (Physiological Fitness).

Blahušová (2005) tvrdí, že úroveň fitness je spojená s vykonávaním fyzickej činnosti. Vykonávaním čoraz väčšieho množstva fyzickej činnosti rastie aj úroveň fitness a s rastúcou úrovňou fitness stúpa aj množstvo zdravotných benefitov človeka. Správnym výberom činností môžeme jednoducho zlepšiť alebo udržať úroveň fitness. Fitness je vedľajší produkt činnosti. Teda keď človek nebude fyzicky aktívny, tak nebude ani fyzicky fit.

American College of Sport Medicine, ďalej len ACSM, ako uvádza Kolouch (2013) je najprestížnejšia svetová organizácia, zaoberajúca sa oblasťou športovej medicíny a fitness. ACSM je v súčasnosti celosvetovo najväčším akreditačným centrom, pre rozvoj a prípravu odborníkov v oblasti wellness a fitness.

2.2.2 História fitness vo svete

Počiatky fitness siahajú až do dôb, v ktorých základnou požiadavkou na človeka bolo prežiť v daných prírodných podmienkach plných mnoho prekážok. Aby jedinec prežil, musel byť šikovný najmä v behu, plazení, rovnováhe, nosení, bojovaní, hádzaní, chytaní predmetov. Na rozvoj týchto schopností potrebných pre život vtedy neboli tréneri ani nijaké programy a metódy. Jedinci tieto schopnosti nadobudli každodennou praxou, ktorá mnohokrát bola závislá na vlastnom inštinkte.

Kultúru a šport uznávali civilizovaný obyvatelia. Súťaže boli organizované už v starovekom Egypte, ale prvé veľké medzinárodné podujatie bolo vytvorené v starovekom Grécku (Olympijské hry). Gréci a Rimania brali silu tela, krásu ako

filozofický ideál a pracovali s myšlienkou „v zdravom tele zdravý duch“.

Vittorino da Feltre známy taliansky humanista a jeden z prvých moderných pedagógov v roku 1420 založil školu, v ktorej bol dôraz kladený aj na telesnú výchovu. V rokoch prvej svetovej vojny boli stovky tisíc vojakov USA cvičených na boj. Len malé množstvo vojakov disponovalo požadujúcou silou a zručnosťami do boja. To sa vláde nepozdávalo a následne vláda prijala zákony, v ktorých bol zakotvený dôraz na fyzický rozvoj na školách (Geis, 1999).

Podstata fitness tréningu bola predovšetkým cielená pre výcvik vojakov, aby disponovali kvalitnými silovými a kondičnými zručnosťami a mohli chrániť a bojovať za svoju krajinu na rozdiel od súčasného poňatia a hlavného prínosu pre zdravie. Po ukončení prvej svetovej vojny bol aj pokles v rozvoji pohybových aktivít. Do popredia sa začali dostávať potreby ako jedlo, alkohol a rôzne druhy zábavy. Aj napriek prevládajúcemu nízkemu záujmu prišiel Jack La Lanne s rozvojovými informáciami, ktoré tvoria základy terajšieho fitness (Geis, 1999). Pred začiatkom druhej svetovej vojny už boli armády poučené z predchádzajúcej vojny a úroveň pripravenosti vojakov bola na vyššej úrovni.

Ako hovorí Klein (1993) moderné korene kultúry posilňovania a fitness sa jednoznačne nachádzajú v Spojených štátoch odkiaľ sa postupne rozširovali do ďalších krajín. Predovšetkým Švédsko je známe v spojitosti s veľkými posilňovacími miestnosťami, v ktorých mladí muži trávili väčšinu svojho voľného času a rozvíjali svoju silu za pomoci železných kotúčov a činiek. Ženy sa sústreďovali vo vedľajších miestnostiach, ktoré boli oddelené od silových a keď nadobudli určitú úroveň kondície tak sa postupom času dostali do silovej časti posilňovne. Na rozdiel od Švédskeho rozvíjania fitness sa začiatkom 90. rokov dostal do Japonska pojem aerobik a už v tej dobe bolo možno badať súčasné prepojenie fitness & wellness. Pretože v Japonsku boli rozšírené veľké miestnosti (fitness centrá), v ktorých ľudia mohli tráviť svoj voľný čas, cvičiť, oddychovať, rozprávať sa, či dopriať si masáž.

V USA vtedajší prezident Kenedy bol nadšencom zdravého životného štýlu. Vyzval federálov aby sa venovali väčšej propagácii zdravého životného štýlu. Vytvorili aj riadiace programy pre mládež.

História telesnej kultúry je celosvetovým príbehom vývoja rozsiahleho, medzinárodného a obchodného sektora podnikania. Ako už bolo uvedené, sme

svedkom, počas pomerne krátkeho historického obdobia od 70. rokov do dnes, pomerne drastického nárastu počtu komerčných fitness centier, súkromných fitness klubov, franchisingových reťazcov, medzinárodných časopisov fitness, profesionálnych trénerov atď. (Stern, 2011).

Sassatelli (2010) podobne ako Stern píše, že v sedemdesiatych rokoch došlo k výraznému zvýšeniu osôb navštevujúcich fitness. PA zasiahla čoraz väčšiu, zmiešanú verejnosť. Pojem fitness sa posunul k činnosti, ktorá si na seba získala obrovskú masu ľudí a prepojila sa s popovou kultúrou.

Connell (1995) hovorí, že v 80. rokoch bol fitness spojený so ženskosťou. Dôraz sa kládol na starostlivosť o rodinu a vykonávanie domácich prác. Práve na základe tohto dôrazu sa dostalo fitness do popredia formou videozáznamov, či rôznych relácií v televízii a tak najmä ženy sa venovali svojej domácej činnosti a mohli cvičiť z pohodlia domova pred televíziou. Pojem fitness nebol vždy známy a používaný. V 80. rokoch sa používal termín cvičenie, v 90. rokoch zas aerobik, no dnes väčšina ľudí používa termín fitness.

Za otca moderného hnutia fitness je považovaný Dr. H. Ken Cooper. Bol zástancom prevencie chorôb namiesto liečenia ochorení. Prostredníctvom Cooperových teórií sa fitness rozvíjalo až do modernej doby (Jenkins, 1997).

V USA sa začiatkom 20. storočia dostal do popredia obhajca zdravého životného štýlu a vodca americkej fyzickej kultúry Bernarr Mac Fadden. Jeho ideál bolo viesť minimalistický životný štýl, ktorý sa zakladal na každodennej intenzívnej fyzickej aktivite a odstránení alkoholu, kávy, čaju a bieleho chleba z vlastnej stravy. Organizoval viacero súťaží a stál aj za vzostupom najväčšej ikony telesnej kultúry Charlesom Atlasom (Jenkins, 1997).

Známi bratia Joe a Ben Weiderovi v Amerike zorganizovali prvú kulturistickú súťaž a v roku 1946 založili medzinárodnú kulturistickú organizáciu (IFBB). Táto organizácia spája pretekárov v oblasti kulturistiky a fitness z celého sveta a organizuje súťaže mužov a žien v rôznych disciplínach a váhových kategóriách. Na svete je v súčasnosti mnoho organizácií v oblasti kulturistiky a fitness ale IFBB je najprestížnejšia. V spojitosti s bratmi Weiderovými je vo svete uznávaná a známa značka doplnkov výživy Weider. Táto značka patrí k najpopulárnejším a najkvalitnejším na trhu doplnkov výživy najmä pre kulturistiku a fitness v celom svete.

Aj keď fitness vznikol pre splňanie trochu odlišných cieľov ako kulturistika, ale tieto dve odvetvia so sebou úzko súvisia. Kulturisti v druhej polovici 20. storočia boli braní ako silné, zdravé a vzhľadovo atraktívne osoby, ktoré navštevujú posilňovne a fitness centrá. Lenže cieľom fitness bolo takmer od začiatku zdravie, psychický a fyzický pôžitok pre danú osobu s celkovým pozitívnym pocitom z vykonávania danej činnosti, čo v kulturistike nemusí byť brané ako prvotný cieľ a význam. V kulturistike sa dôraz kladie skôr na dosiahnutie čo najlepšieho výsledku na súťaži, častokrát aj na úkor spomínaných fitness cieľov. Aj napriek tomu má fitness zastúpenie aj v kulturistike, a do súťažných kategórií kulturistiky patria aj kategórie označované názvom „fitness“, „bikiny fitness“, či „body fitness“. Oproti klasickým kulturistickým kategóriám v ktorých sa kladie dôraz na svalový objem, v týchto kategóriách nie je na svalový objem kladený až taký dôraz a prihliada sa skôr na svalovú symetriu tela, zdravý, atraktívny vzhľad a voľnú zostavu pretekára, ktorá pozostáva z rytmických, gymnastických a tanečných prvkov.

Fitness na území Českej a Slovenskej republiky

Tento pojem a s ním spojená kultúra sa dostala na naše územie začiatkom 19. storočia. Za jeho predchodcu môžeme považovať telovýchovný spolok Sokol, ktorý bol najväčšou telovýchovnou organizáciou na území Československa. V roku 1957 na území Československa vznikol Československý zväz telesnej výchovy (ČSTV). V roku 1969 bol založený Československý zväz kulturistiky a postupom času v roku 1990 sa tento zväz rozdelil na Zväz kulturistiky a fitness Českej republiky (SKFCR) a na Slovenskú asociáciu kulturistiky, fitness a silového trojboja (SAKFST).

Súčasný stav fitness odvetvia

V súčasnosti sa pojem fitness rozširuje aj na území Slovenskej a Českej republiky a postupne sa dostáva do povedomia dôležitosť zaraďovania pravidelnej PA, resp. energetického výdaju do bežného života človeka. Lenže ani široké spektrum programov, metód, či informácií o zdravom životnom štýle a pohybových aktivitách nie je pre súčasnú populáciu ľudí inšpiráciou ako žiť zdravý a plnohodnotný život.

Začiatkom 21. storočia na našom území nastal takzvaný „boom“ v oblasti fitness. Zo zahraničia začali prichádzať rôzne trendy a náš trh sa im prispôboval a vytváral podmienky pre ich rozvoj. V súčasnosti sa oblasť fitness rozvíja pomerne slušne, k čomu prispieva aj internet a s ním spojené možnosti sledovania aktuálnych

trendov vo svete. Či sú to rôzne franchisingové programy, ktoré predávajú svoje „know how“ do sveta alebo zaužívané a funkčné prostriedky v oblasti fitness.

Keďže v súčasnej dobe je internet a s ním spojené sociálne siete neoddeliteľnou súčasťou každodenného života takmer každej osoby aj oblasť fitness sa tomu prispôsobuje. Aktuálne sa v komunite fitness začal rozvíjať a aj na naše územie sa dostáva takzvaný online coaching. Táto špecifická forma fitness sa využíva na tréning svojich zverencov a odovzdávanie im informácií týkajúcich sa vhodných tréningových metód, princípov, trikov a tipov prostredníctvom sociálnych sietí ako je napr. (Instagram, Youtube, Facebook), alebo ich internetových stránok, ktoré sú špeciálne vytvorené pre osoby, ktoré sa rozhodnú obrátiť sa na pomoc „internetového kouča“. Online coach zväčša natáča súhrnné videá alebo píše blogy, ktoré si následne jeho sledovatelia môžu pozrieť na jeho profile a na základe toho môžu komunikovať medzi sebou a odovzdávať si svoje ďalšie skúsenosti.

2.2.3 Fitness Centrum

Fitness centrá sú miesta, ktoré naskytujú priestor pre vykonávanie pohybových aktivít, vďaka ktorým by mal byť náš organizmus vo fyzickej a duševnej pohode. Fitness centrá poznáme aj pod inými názvami ako napr. gym, fitness štúdio, či aj posilňovňa. Využívanie týchto zariadení zväčša nie je vekovo ohraničené, v širokej ponuke ktorú priestory fitness centier naskytujú si dokáže nájsť každý to svoje. Fitness centrá sa líšia aj z hľadiska zamerania klientely napr. len pre ženy, silové, crossfitové, zamerané len na skupinové tréningy atď.

Stackeová (2008) píše, že cvičenie vo fitness centre je špecifická individuálna pohybová činnosť, ktorá slúži najmä k rozvoju silových schopností, formovaniu postavy, svalovej hypertrofii.

Fitness centrá sú rôzne aj z hľadiska veľkosti. Menšie fitness centrá zväčša poskytujú silovú zónu, ktorú tvoria posilňovacie a cardio stroje, činky a rôzne pomôcky, vo väčších fitness centrách sa už nachádzajú aj priestory pre skupinové tréningy (kruhový tréning, tabata, zumba, pilates atď.), priestory a vybavenie na regeneráciu (sauny, vírivka, solárium atď.), rôzne zariadenia na testovanie kondície, telesného zloženia ale i bar, či detský kútik.

Fitness centrá navštevujú osoby aj s odlišnými cieľmi ako napr. redukcia hmotnosti, svalová hypertrofia, silový rozvoj,

2.2.4 Trendy v oblasti fitness

Podľa Ostena (2005) vďaka novým trendom v oblasti fitness u ľudí sa stráca myšlienka toho, že telesné cvičenia znamenajú len bolesť, odriekanie a drinu. Ďalej hovorí, že tréningy s veľmi vysokou intenzitou, začínajú byť nahradzované tréningami s miernejšou intenzitou a aj nižším počtom cvičencov, ktorý sa zameriavajú skôr na jednu konkrétnu PA. Veľké množstvo ľudí odrádza od tréningu vysokej intenzity práca, nakoľko svalová horúčka nasledujúce dni po tréningu môže obmedzovať plnohodnotný výkon náplne práce, či celkovo nemajú dostatok energie po práci na tento typ tréningu a preto siahajú po ľahšej možnosti. Kolouch (2013) uvádza, že posilňovanie predstavuje jednu z najúčinnějších zmien, ktoré z vonkajšieho prostredia pôsobia na naše telo, ktoré zabraňuje osteoporóze a vzniku metabolických porúch v našom tele.

„Fitness je významným a vplyvným spoločenským a ľudským fenoménom súčasnosti. Stal sa náplňou pracovného i voľného času, stal sa teda profesiou aj zábavou veľkého počtu ľudí“ (Oborný, 2015, 10).

Podľa prieskumu Wellness creatives, ktorého sa zúčastnilo viac než 4000 respondentov sú trendy vo fitness pre rok 2018:

- skupinový tréning,
- moderné technológie (smartwatch, heart rate monitor, GPS...),
- tréning s vlastnou váhou,
- silový tréning,
- profesionalizmus,
- jóga,
- osobný tréning,
- fitness pre staršiu vekovú skupinu,
- funkčný fitness (Wellness Creative CO, 2018).

Ako môžeme vidieť nižšie na (obrázok 4) je prehľad aktuálnych celosvetových trendov v oblasti fitness na rok 2019, ktorý vytvárajú vydavatelia Health & Fitness Journal ACSM. Tento elektronický prieskum (FIT) je už trinástym v poradí a jeho cieľom je každoročne určiť trendy v oblasti zdravia a fitness. Prvý prieskum sa uskutočnil v roku 2006 aby predpovedal trendy na rok 2007. Tento prieskum ako aj predchádzajúcich dvanásť prieskumov neslúžia na hodnotenie, produktov, služieb, vybavenia, telovýchovných prístrojov atď. Prieskum bol navrhnutý preto, aby potvrdil

alebo zaviedol nové trendy, ktoré majú pozitívny vplyv v oblasti zdravia a fitness. Každý rok bol prieskum vytvorený pomocou Likertovej škály kedy respondenti hodnotili skóre daného trendu na škále od 1 (najmenej pravdepodobný trend) až po 10 (najviac pravdepodobný trend). Tieto trendy si pre rok 2019 zvolilo tisíce profesionálov z celého sveta v oblasti fitness (Thompson, 2018).

Rank	Top 20 Worldwide Fitness Trends for 2019
1	Wearable technology
2	Group training
3	High-intensity interval training (HIIT)
4	Fitness programs for older adults
5	Bodyweight training
6	Employing certified fitness professionals
7	Yoga
8	Personal training
9	Functional fitness training
10	Exercise is Medicine
11	Health/wellness coaching
12	Exercise for weight loss
13	Mobile exercise apps
14	Mobility/myofascial devices
15	Worksite health promotion and workplace well-being programs
16	Outcome measurements
17	Outdoor activities
18	Licensure for fitness professionals
19	Small group personal training
20	Postrehabilitation classes

(Thompson, 2018, 10-17)

Obrázok 4. Top 20 Celosvetových fitness trendov na rok 2019

Na základe moderných technológií, ktoré sú v súčasnosti pre väčšinu návštevníkov fitness ale aj športovcov neoddeliteľnou súčasťou ich života, uvádzam podľa organizácie Market intelligence Like Web 10 najpopulárnejších aplikácií pre zdravie a fitness, ktoré sú k dispozícii na trhu:

1. Fit bit
2. Running for Weight Loss: Workout & Meal Plans

3. My Fitness Pal
4. Flo Period Tracker
5. Fitness for Weight Loss: Personalized Workout Plan
6. Aaptiv: #1 Audio Fitness App
7. 8fit – Workouts, meal planner and personal trainer
8. Clue Period Tracker: Period & Ovulation Tracker
9. Calm: Meditation to Relax, Focus & Sleep Better
10. Sweat: Kayla Itsines' Bikini Body Fitness Workouts

Fitbit má len na operačnom systéme android a jeho aplikácií GooglePlay viac než 10 miliónov užívateľov.

2.2.5 Wellness a fitness

Pojem fitness je v súčasnosti spojovaný s pojmom wellness. Tento pojem nám vysvetľujú autori Hoeger and Hoeger (2011), je to stále a cielené úsilie, ktoré speje k optimálnemu zdravotnému stavu a vysokej miere telesnej a duševnej kondície. Wellness je komplex vzájomne prepojených kondičných činiteľov a jeho cieľom je podpora zdravia, sociálnych väzieb, vzájomnej komunikácie, emočnej rovnováhy, rešpektu k prírode a pracovnej pohode.

„Fitness tvoří největší část wellness“ (Kovaříková, 2017, 14) .

Podľa Blahušovej (2005) sú zložky wellnes:

- správna výživa a kontrola hmotnosti,
- osobné návyky – napr. fajčenie, alkohol, strava, spánok, využitie voľného času,
- pozitívny prístup k životu – psychická pohoda, pozitívne myslenie,
- ovládanie stresu – napr. súlad medzi prácou a odpočinkom,
- fitness - telesná zdatnosť, kondícia a starostlivosť o fyzický pohyb.

Hoeger & Hoeger (2008) uvádzajú dimenzie wellness nasledovne:

- Mentálny wellness - stav, v ktorom sa vaša myseľ zaoberá živou interakciou so svetom okolo vás.
- Sociálny wellness - Schopnosť sa dobre spájať s ostatnými, a to tak v rodinnej jednotke, ako i mimo nej.
- Enviromentálny wellness - schopnosť žiť v čistom a bezpečnom prostredí, ktoré nie je škodlivé pre zdravie.
- Pracovný wellness - schopnosť vykonávať svoju prácu šikovne a efektívne v podmienkach, ktoré poskytujú osobnú a tímovú spokojnosť a primerane odmeňujú každého jednotlivca.
- Duchovný wellness - zmysel, že život je zmysluplný, že život má zmysel a že nejaká moc spája celé ľudstvo.
- Emočný wellness - zahŕňa schopnosť porozumieť vlastným pocitom, akceptovať svoje obmedzenia a dosiahnuť emočnú stabilitu.
- Fyzický wellness - je dimenzia, ktorá je najčastejšie spojená so zdravím. Zahŕňa dôveru a optimizmus o schopnosti človeka chrániť fyzické zdravie a starať sa o zdravotné problémy.

2.3 Motivácia

Pôvod slova motivácia je odvodený z lat. „movere, hýbať sa, pohybovať sa. Každá činnosť človeka má svoju príčinu, je motivovaná.

„Motivácia je psychický proces, ktorý dáva nášmu správaniu zameranosť na určitý cieľ a zahŕňa odpoveď na otázku prečo?“ (Gregor, 2013, 101).

Slepička, Hošek & Hátlová (2009) tvrdia, že počas života sa nám potreby telesnej aktivity menia na základe nášho psychického, fyzického stavu, pohybových návykoch či veku. Hoeger et al. (2018) vysvetľujú, že dôvodom prečo niektorí ľudia sú úspešní a ostatní sa vzdávajú, je často motivácia. Motivácia je cesta, ktorú určuje ľudské správanie. Aj napriek tomu, že motivácia pochádza z vnútra, práve vonkajšie faktory vyvolávajú vnútornú túžbu naplánovať danú úlohu. Následne vonkajšie faktory aj riadia správanie. Podľa Boroša et al. (2000) je motivácia jedným z rozhodujúcich faktorov človeka, ktoré určujú ako sa bude správať. Charvát (2002) tvrdí, že

východiskom motivácie je vnútorný pocit napätia, či potreby a hlavný cieľ je uspokojenie tohto pocitu.

2.3.1 Delenie motivácie

Typy motivácie

- Vnútorná motivácia: nastáva, keď vykonávate činnosť pre seba, pre radosť a dobrý pocit.
- Vonkajšia motivácia sa týka vonkajších cieľov, ako sú peniaze, rešpektovanie, uznanie, atď.
- Demotivácia - tento typ motivácie je stav v ktorom športovec pociťuje pocit bezmocnosti na to, aby svojím správaním dosiahol požadovaný výsledok. Nemá v sebe pocit kontroly nad danou situáciou a je nemožné, aby spravil veci tak ako sa vyžaduje (Taylor, 2017).

Ak u nás prevláda vnútorná motivácia tak máme oveľa väčšiu možnosť a potenciál pri danej činnosti zotrvať dlhodobo. Na rozdiel od vonkajšej motivácie, kedy to robíme pre nejakú externalitu ako sú napr. peniaze nás vykonávanie určitej činnosti nemusí dostatočne motivovať pokiaľ niečo budeme robiť s nechuťou a odporom.

Za problém v úrovni motivácie sa nepovažuje len nízka motivácia, ale aj príliš vysoká a nadmerná motivácia (Taylor, 2017).

Ryan, Connell & Grolnick, 1990; in Taylor (2017) hovoria, že sú 3 úrovne vonkajšej motivácie:

- prvá úroveň, známa ako vonkajšia regulácia je najmenej samostatná forma motivácie, ktorá vedie ľudí k tomu, aby sa zapojili do činnosti a dostali odmenu alebo aby sa vyhli trestu.
- druhou úrovňou je introjekcia (vcítenie) je čiastočne internalizovaná forma motivácie, v rámci ktorej sú podmienené odmeny a tresty sami uložené, ako napríklad podporovať vlastnú hodnotu alebo vyhnúť sa negatívnym emóciám. Týmto spôsobom je táto regulácia v rámci jednotlivca, hoci je stále vonkajšia.

- tretia úroveň je identifikácia je autonómnejšia forma vonkajšej motivácie, v ktorej ľudia rozoznávajú a identifikujú základné hodnoty akcie / správania, ktoré sú považované za súčasť identity človeka.

Teórie motivácie

Stefanek & Peters (2011) uvádzajú rozdelenie teórii motivácie športu:

1. atribučná teória,
2. teória dosiahnutia cieľa,
3. teória sebaúčinnosti,
4. kognitívno-hodnotiacia teória,
5. sebadeterminačná teória.

Nevid (2013) uvádza 3 základné motivačné teórie a to je inštinktívna, pohnútková, vzrušujúca.

- Inštinktívna teória motivácie naznačuje, že správanie je motivované inštinktmi, ktoré sú pevnými a vrodenými vzormi správania.
- Mnohé z našich pohnútok, ako sú napr. potreby jesť, piť a spať, sú motivované prirodzeným pocitom.
- Vzrušujúca motivačná teória navodzuje ľuďom pocit nadchnutia sa k niečomu, čo u nich vzbudí alebo udrží pocit vzrušenia napr. (skialpinizmus, preteky formule, jazdania divokej vode atď.). Naopak pokiaľ má osoba nízku potrebu vzrušenia má sklon k vykonávaniu relaxačných činností napr. (čítanie knihy, wellness atď.).

Vedúcim modelom motivácie v kontexte správania súvisiaceho so zdravím je teória sebadeterminácie (Standage & Ryan, 2012). Základný princíp pri aplikácii sebadeterminačnej teórie na fyzickú aktivitu je, že u osôb prevláda aj vnútorná aj vonkajšia motivácia (Ryan et al., 2009). Táto teória vychádza zo skutočnosti, že fyzická aktivita môže byť prosperujúca aktivita, ktorá prispieva k spokojnosti a k subjektívnej vitalite jedinca.

Komponenty motivácie

1. Aktivácia - zahŕňa rozhodnutie iniciovať správanie.

2. Perzistencia - je pokračujúce úsilie smerom k cieľu, aj keď prekážky môžu existovať.
3. Intenzita – viditeľná koncentrácia a energia vyvíjaná k dosiahnutiu cieľa (Nevid, 2013).

Medzi komponenty motivácie Deci & Ryan (2000) zaraďujú aj motív, ktorý stimuluje človeka k fyzickej, či psychickej aktivite.

Fázy motivácie

Veľa programov orientovaných na zmeny v správaní sa v oblasti zdravia sústreďuje na kontrolu alebo znižovanie negatívneho správania, ako napríklad zníženie užívania drog a konzumácie alkoholu, fajčenie alebo obezita, a nie zameranie sa na zvyšovanie pozitívneho správania, ako je fyzická aktivita a cvičenie. Je veľmi ťažké zmeniť dlhodobé návyky. Zmena správania je proces, ktorý sa vyskytuje počas dlhého časového obdobia. Traneoretický model zmeny rozdelil tento proces na rôzne etapy, ktoré sa vyskytujú v cyklickom modeli. Fázy sú predkontemplácia, kontemplácia, príprava, činnosť a udržiavanie (Prochaska & Velicer, 1997).

1. Predkontemplácia: u osôb v tejto fáze zväčša chýba motivácia. Väčšina programov na podporu zdravia nezodpovedá týmto konkrétnym jednotlivcom, hoci sú väčšinou tí, ktorí najviac potrebujú zmenu životného štýlu
2. Kontemplácia: ľudia v tejto fáze sú presvedčení o tom, že budú nasledujúcich 6 mesiacov vykonávať zmenu. Táto fáza môže trvať až dva roky.
3. Fáza prípravy: je etapa, v ktorej chcú ľudia spraviť krok k fyzicky aktívnejšiemu životnému štýlu. Táto myšlienka sa uskutoční do jedného mesiaca a ľudia sú už rozhodnutí a podnikajú určité kroky ako napr. kúpa permanentky vo fitness centre.
4. Akčná fáza: táto fáza je význačná tým, že ľudia v nej urobili kroky a v posledných šiestich mesiacoch zmenili svoj životný štýl na fyzicky aktívnejší. Táto fáza je však najmenej stabilná a má vysoké riziko zvratu.
5. Fáza údržby: ľudia sa v tejto fáze zotrvávajú viac než šesť mesiacov a zdokonaľujú sa vo svojom fyzicky aktívnom životnom štýle. Oproti akčnej fáze je vo fáze údržby menšie riziko vrátenia sa k pôvodnému správaniu. Ak osoby v tejto fáze zotrývajú 5 rokov a viac, tak ich zvyšok života by mali pokračovať v súčasnom životnom štýle (Berger et al., 2007).

Maslowa hierarchia potrieb

Maslow (2012) vo svojej knihe opisuje to, čo robí ľudí šťastnejšími a čo robia aby dosiahli svoj cieľ. Ako môžeme vidieť nižšie na obrázku č. 4 Maslow vo svojej hierarchii potrieb, ktorá má tvar pyramídy uvádza jednotlivé úrovne požiadaviek človeka. Na dne pyramídy sú umiestnené základné potreby ako sú potreba jedla, tepla, vody a spánku. Keď sú tieto požiadavky splnené, vo vyššej úrovni nasledujú potreby bezpečnosti. Charakter potrieb sa vo vyšších stupňoch Maslowej hierarchie transformuje zo základných požiadaviek skôr k sociálnym a psychologickým ako je napr. priateľstvo, láska, úcta.



(vlastné spracovanie)

Obrázok 5. Maslowa hierarchia potrieb

2.3.2 Motivácia k vykonávaniu pohybovej aktivity

Podľa Moya (2013) musíte mať v sebe ten hlad a oheň, ktorý Vás bude sprevádzať k naplneniu cieľov. Niektorí ľudia majú spoluhráčov, ktorí ich rozveselia, alebo tréner, ktorý im hovorí, že to môžu robiť. Iní majú spoločné ciele, osobné a verejné dôvody, ktoré ich tlačia k tomu, aby pokračovali.

Motivovaní športovci sršia energiou a nadšením, ich pohľad je cieľavedomý, pohyby sú uvedomelé, postoj a chôdza odzrkadľujú sebadôveru (Taylor, 2017). Na rozdiel od motivovaných športovcov Weinberg & Gould (2011) hovoria, že ak sa u človeka nenachádza vnútorná ani vonkajšia motivácia tak je amotivovaný.

Motivácia športovca je najmä počas výkonu veľmi premenlivá. Môžeme to vidieť pri rôznych športoch, napr. jednotlivec či tím odohrá určitú časť zápasu (polčas, set, tretinu, kolo atď.) nedostatočne, kedy jeho motivácia je nízka a nasledujúcu časť

dokáže buď on sám, alebo jeho tím zmeniť aktuálnu mieru motivácie a podá sebavedomý a cielený výkon.

Správne motivovaní športovci prichádzajú na svoje tréningy včas a sú plne pripravení, koncentrovaní vykonávať úlohy stanovené trénerom k dosiahnutiu cieľa (Taylor, 2017).

Môžeme mať rôzne typy cieľov, ktoré ovplyvňujú našu motiváciu vykonávania PA. Podľa Laurena & Clarka (2013) je pre cvičenie veľmi dôležité mať zadaný svoj cieľ. Mat' cieľ znamená, robiť to s nejakým účelom výsledku. Walsch (2012) hovorí, že stanovenie si náročných cieľov vyžaduje vyššiu mieru motivácie na rozdiel od jednoduchých cieľov. pretože je potrebná aj vyššia výkonnostná úroveň pre dosiahnutie spokojnosti. Nastavenie cieľov tiež pomáha ľuďom sledovať ich cvičebný program a udržiavať motiváciu udržiavať svoju úroveň činnosti. Nastavenie cieľa je preto možné považovať za spôsob maximalizácie účinnosti pri dosahovaní cieľov cvičenia a fyzickej aktivity. Najefektívnejšie ciele v nastavení cvičenia sa ukázali ako flexibilné ciele, ktoré si ľudia nastavili pre seba (Berger et al., 2007).

Ball, Bice & Maljak (2017) hovoria, že ak je motivácia viac regulovaná a prevažuje v nej vnútorná motivácia, môže inšpirovať jednotlivcov k častejšiemu vykonávaniu PA.

Podľa Fialovej (2014) proces výchovy osôb k zdraviu a pohybu by mal mať základ v ich vnútornej motivácii. Dôležité je už u malých detí vytvoriť akýsi návyk vykonávania PA, ktorý bude neoddeliteľnou súčasťou ich denného režimu.

Stackeová (2008) hovorí, že postupnosť motívov je daná osobnostnými, intersexuálnymi, transkultúrnymi a vekovými rozdielmi. Následne uvádza rozdelenie motívov v oblasti fitness:

- zdravotné,
- estetické,
- sociálne,
- prežitkové.

Stackeová (2008) píše, že hlavný motivačný dôvod prečo muži cvičia vo fitness centre je zväčšenie objemu resp. svalová hypertrofia naopak u žien je to vyformovanie a zoštíhlenie postavy najmä ich problémových partií.

Mnohé techniky používané na podporu telesnej aktivity pochádzajú z psychologických teórií motivácie a zmeny správania. Štádiá motivačnej pripravenosti

na zmenu modelu, tiež známe ako transteoterický model alebo fázy modelu zmeny, sa vyvinuli z práce Dr. Jamesa Prochasku a Dr. Carla Di Clementeho. Ženy môžu mať vyššiu formu vnútornej motivácie než muži (Nicholls, 2017).

Motivácia je jedným z najvýraznejších psychologických podnetov, ktoré môžete merať u športovcov. Úprimná motivácia športovcov poskytuje náhľad na to, prečo a ako iniciujú činnosť, smer a rozsah zobrazeného úsilia a ako reagujú na výzvy a prekážky (Roberts, Treasure & Conroy, 2007; in Taylor, 2017). Ekkekakis et al. (2011) píše o Hedonickej teórii motivácie, ktorá naznačuje že ak u ľudí prevláda potešenie z aktivity ktorú vykonávajú, tak u nich vzniká pocit energie alebo radosti a tieto pocity im navodia následné opakovanie aktivity.

Je mnoho ľudí, u ktorých sa motivácia k dosiahnutiu cieľa prejavuje. Väčšina z týchto osôb vidí svoj cieľ, ale keď si predstaví aj prekážky ktoré mu predchádzajú, tak u nich poklesne prvotná motivácia k dosiahnutiu svojho cieľa. Je to najmä preto, že tieto osoby sú zvyknuté na svoje „pohodlie“ a nie sú schopné vystúpiť zo svojej komfortnej zóny a postaviť sa prekážkam, ktoré vedú cestou k ich cieľu. Veľa ľudí často rieši aj čo si o nich bude myslieť ich rodina, kamaráti a celkovo okolie keď sa odhodlajú k zmene a preto radšej spravia krok späť a zostanú stotožnení s ich súčasným stavom.

2.3.3 Motivácia a pohybová gramotnosť

Vašíčková (2016) tvrdí, že základom pohybovej gramotnosti je túžba byť aktívny, zotrvať v činnosti, zdokonaľiť si svoje pohybové schopnosti a skúsiť nové PA, ale toto by sa bez motivácie nedalo uskutočniť pretože motivácia je vnímaná ako „pohon“, ochota a radosť z vykonávania danej činnosti.

Hlavným dôvodom osôb, ktoré navykonávajú žiadnu PA je nedostatok motivácie. Jednou z príčin môže byť negatívna skúsenosť z minulosti, ktorá vytvorí v človeku nechutť k vykonávaniu PA. Táto nechutť sa u človeka vytvorila napr. z dôvodu, že daná aktivita ho neuspokojovala, pretože nezažíval úspech, alebo v horšom prípade bol terčom, kritiky, poníženia, výsmechu od svojho blízkeho okolia napr. rodičia, tréner, kamaráti. A tieto dôvody mohli viesť k odporu a narušeniu sebadôvery (Vašíčková, 2016).

2.4 Body image

Body image je vlastne v preklade obraz tela. Každá osoba má svoj obraz tela a odlišný pohľad na zhodnotenie aktuálneho telesného obrazu. Primerané zhodnotenie

obrazu svojho tela môže ovplyvňovať viacero faktorov. Keď je človek so svojim obrazom tela spokojný, tak ho ohodnotí pozitívne, naopak keď je nespokojný bude prevládať negatívne hodnotenie.

Fialová (2006) hovorí, že telo predstavuje prostriedok spojenia človeka so svetom. Tento prostriedok dokáže výrazne ovplyvniť sebapoznávanie. Čaro, ktorým ľudské telo pôsobí je výsledkom vrodeneho genetického konceptu, kultúrnych a spoločenských účinkov stanoviť estetické ideály a normy.

Obraz nášho tela podporuje alebo rúca naše šance na úspech. Teda môžeme mať pozitívny alebo negatívny image.

- Pozitívny image u nás vytvára určitú istotu teda či už pri vnímaní seba samého alebo to ako nás vníma okolie resp. ako na okolie pôsobíme my.
- Negatívny image je podľa Fialovej (2006) nevhodné obliekanie, zanedbaný zovňajšok, zlá kondícia, podceňovanie seba samého, či nedostatok suverenity a môžu viesť k zhoršenému výkonu až k paranoji.

Pre každého z nás je určitým spôsobom dôležité spraviť prvý dojem. Niektorí odborníci tvrdia, že už počas prvých 120 sekúnd si vytvárame trvalé hodnotenie druhého človeka. Vyplýva z toho, že reč nášho tela je v konečnom dôsledku dôležitejšia než to čo hovoríme. Všeobecne väčšina z nás vníma charakteristické črty druhých osôb v tomto poradí: rada, pohlavie, vek, výška, výraz tváre (oči, vlasy), oblečenie, pohyb a držanie tela (Fialová, 2006).

Brudzinsky & Ebben, (2010) píšú, že body image môže byť definovaný ako pozitívny alebo negatívny pojem fyzického vzhľadu.

Mnohokrát osoby, ktoré nie sú spokojné s svojím body image sa snažia zmeniť svoj zovňajšok nejakým spôsobom, či už prostredníctvom cvičenia, diéty alebo kozmetiky. V súčasnosti sa v médiách šíri, že ženy sú vo všeobecnosti zraniteľné voči zobrazovaniu ideálnych typov tela v médiách a tým predstavujú najvyššie riziko pre obavy o svoje telo (Midlarsky & Morin, 2017).

Podľa Fialovej (2006) súčasná západná spoločnosť od mužov a žien vyžaduje štíhlosť a biologicky zameraný psychológovia kladú dôraz u ideálu štíhlosti zložku zdravia. Lenže sú aj argumenty o tom, že mierna nadváha môže byť pre určitých jedincov zdravotne prínosná a naopak prílišná vychudnutosť môže viesť k poškodeniu zdravia.

2.5 Aktuálny prehľad štúdií skúmanej problematiky

Ryan et al. (1997) ako prvý systematicky rozobrali motívy pre PA. Určili tri základné motívy to sú faktor súvisiaci s telom, kompetenčný faktor a vnútorný faktor. Prišli na to, že pravidelné vykonávanie PA má pozitívne súvislosti s prežitkom, fitness, výzvou, spoločenskými motívmi, okrem motívov vzhľadu.

Castonguay et al. (2015) skúmali vzťahy medzi telesne vnímanými emóciami hanby, viny, pýchy a motiváciou k fyzickej aktivite a správaním sa dospelých mužov.

Cieľom štúdie Battistelliho et al. (2016) bolo na základe teórie sebaurčenia poskytnúť prvú taliansku validáciu dvoch odlišných nástrojov na hodnotenie správania ľudí pri cvičení a to dotazník BREQ (Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire) a dotazník, ktorý je zahrnutý aj v našej práci na zistenie motivácie k vykonávaniu pohybovej aktivity MPAM-R (Motives for Physical Activities Measurers – Revised).

Výskum zameraný na hodnotenie účinnosti HIIT (vysoko intenzívneho intervalového tréningu) s cieľom zlepšenia fyzickej kondície a zníženia obezity realizoval Joseph (2013). Skúmanú vzorku tvorilo 57 dievčat. Vo výskume boli použité dotazníkové šetrenia a to dotazník HHQ (Health History Questionare) a dotazník MPAM-R. Po vyhodnotení autor dospel k výsledkom a zistil, že prvotným motívom dievčat bola zdatnosť, nasledoval vzhľad, výzva, prežitok a najhoršie obstál motív spoločenskost'.

Cieľom štúdie Quesada & Gomez-Lopez (2017) bolo definovať a porovnať rôzne existujúce motivačné profily medzi ľuďmi, ktorí nekonkurujú fyzickými športovými aktivitami, analyzovať ich vzťah k sociodemografickým premenným. Vzorku tvorilo 94 užívateľov verejného športového centra v regióne Murcia (Španielsko). Nástroj, ktorý sa použitým na tento výskum bol dotazník pre motiváciu k PA (MPAM-R).

Ashton et al. (2017) sa na základe výsledkov austrálskych mladých mužov (18-25 rokov), ktorý nesplnili odporúčania národných smerníc týkajúcich sa stravovania a PA sa rozhodli online prieskumom zistiť motiváciu mladých mužov a prekážky zdravého stravovania a PA, vrátane rozdielov podľa demografických a behaviorálnych faktorov. Prierezového online prieskumu sa zúčastnilo 282 mužov z Austrálie vo veku od 18 do 25 rokov. Výsledky identifikovali najčastejšie motivujúce faktory zdravého stravovania vrátane zlepšenia zdravia (63,5%), obrazu tela (52,3%) a zvyšovania energie (32,1%). Motivátory pre PA zahŕňali zlepšenie obrazu tela (44,6%), fitness

(44,2%) a zdravia (41,0%). Spoločnými prekážkami zdravého stravovania boli prístup k nezdravým potravinám (61,1%), čas na prípravu zdravých potravín (55,0%), a motiváciu k vareniu zdravých potravín (50,7%). Prekážky pre PA zahŕňali motiváciu (66,3%), čas (57,8%) a náklady na vybavenie / zariadenia (33,3%). Významné rozdiely ($p < 0,01$) v motivácii k zdravému stravovaniu a/alebo PA boli identifikované pre kategóriu BMI, rodinný stav, úroveň PA, príjem alkoholu a úrovne stresu. Zistili sa významné rozdiely, pokiaľ ide o prekážky pre zdravú výživu a/alebo PA prostredníctvom BMI, úrovne PA, stresu a príjmu ovocia a zeleniny, ktoré boli hodnotené pomocou Pearsonovho chi-štvorcového testu. Zistenia naznačujú, že podpora prínosov súvisiacich so zdravím, obrazom tela, zvýšenou energiou a kondíciou a riešením kľúčových bariér vrátane motivácie, času, finančných obmedzení a dostupnosti nezdravých potravín by mohla mladých ľudí zapojiť do zlepšovania životného štýlu. Rozdiely podľa demografických faktorov a faktorov správania naznačujú, že je potrebné vyvinúť programy prispôbené na riešenie rozmanitosti medzi mladými mužmi.

Pokiaľ chceme žiť zdravým životným štýlom, ale v ceste k jeho naplneniu máme určité bariéry Capdevila et al. (2007) hovoria, že by sa mala zvýšiť informovanosť a spätná väzba o dôvodoch vykonávania PA, vrátane poradenstva o zlepšení telesnej zdatnosti. Longmuir & Tremblay (2016) vo svojom článku zdôrazňujú 10 dôležitých výskumných otázok súvisiacich s pohybovou gramotnosťou. Väčšina prieskumov, ktoré sa vykonávajú v rozvojových krajinách sa zaoberajú len aktivitami voľného času a na rozdiel od modernejších medzinárodných dotazníkov môžu priniesť odlišné výsledky spojené s pohybovými aktivitami. Nakoľko v súčasnosti sa na výskum o fyzickej aktivite používajú najmä medzinárodný dotazník o PA (IPAQ), dotazník o globálnej fyzickej aktivite (GPAQ) a zameriavajú sa na širšiu oblasť využívania PA ako napr. práca, cestovanie, domáce práce a rekreácia (Craig et al., 2003). Rhodes et al. (2017) prinášajú široký prehľad o stave výskumu PA formou definícií, prínosov pre zdravie, prevalencie, korelácií a zásahov.

Bauman et al. (2009) vo svojej porovnávacej medzinárodnej štúdií 20 krajín skúmali prevalenciu fyzickej aktivity pomocou dotazníku IPAQ. V rokoch 2002-2004 sa na posúdenie účasti PA v 20 krajinách (celkovo $n = 52.746$, vo veku 18-65 rokov) sa použil štandardizovaný protokol používajúci protokol IPAQ. Úrovne fyzickej aktivity boli kategorizované ako "nízke", "stredné" a "vysoké". Odhady prevalencie upravené podľa veku sú uvedené podľa pohlavia. Výsledky prevalencie „vysokej PA“ sa

pohybovali od 21% do 63%; v ôsmich krajinách bola vysoká PA vnímaná u viac ako polovice dospelých obyvateľov. Prevalencia „nízkej PA“ sa pohybovala od 9% do 43%. U mužov častejšie prevládala vysoká PA než u žien. Zaznamenali sa rozdiely medzi mužmi a ženami, najmä u mladších dospelých, pričom vo väčšine krajín boli muži viac aktívny než ženy. Oveľa nižšia prevalencia fyzickej aktivity (10% rozdiel) s rastúcim vekom bola zaznamenaná v 11 z 19 krajín pre mužov, ale iba v troch krajinách pre ženy. Táto štúdia preukázala uskutočniteľnosť medzinárodného dohľadu nad PA a ukázala, že IPAQ je prijateľným nástrojom dohľadu aspoň v rámci krajín. Ak sa metódy posudzovania používajú konzistentne v priebehu času, tak údaje o trendoch informujú krajiny o úspechu svojho snaženia o podporu PA.

Hagströmer et al. (2010) vo svojej štúdií porovnávajú úrovne a vzorce objektívne hodnotenej PA vo Švédsku a Spojených štátoch. Hallal et al. (2012) zistili, že na celom svete je 31,1% dospelých fyzicky neaktívnych, s podielmi od 17,0% v juhovýchodnej Ázii až po 43% Amerike a východnom Stredomorí. Úroveň nízkej PA rastie s vekom, je vyššia u žien ako u mužov a zvyšuje sa v krajinách s vysokými príjmami. Podiel 13-15-ročných, ktorí robia menej ako 60 minút fyzickej aktivity miernej až intenzívnej intenzity denne, je 80,3%; chlapci sú aktívnejší ako dievčatá. Globálne úrovne fyzickej aktivity ich postup sledovania, úskalia a vyhliadky sledujú Hallal et al. (2012). Podľa WHO (2016) aktivity posilňujúce svaly zahŕňajúce hlavné svalové skupiny by sa mali vykonávať aspoň 2 alebo viackrát týždenne. Cieľom štúdie Macka et al. (2015) bolo preskúmať spojitosť medzi hrdosťou súvisiacou s fitness a miernou až vysokou PA (MVPA). Hallal et al. (2012) hovorí, že aktuálna úroveň fyzickej aktivity u krajín s vysokými príjmami sa v zamestnaní znížila na rozdiel od fyzickej aktivity vo voľnom čase, ktorá sa v posledných 20 až 30 rokov zvýšila.

Fioravanti (2012) píše o pozitívnom vplyve Brazílskeho fitness programu na zdravotné benefity občanov Brazílie. Xiuzhen (2011) vo svojej štúdií zistila, že motivácia zamestnaných žien v spojitosti s vykonávaním fitness je najmä pre fyzické, estetické a psychologické potreby. Trost & Loprinzi (2008) sa zaoberajú cvičením a podporou zdravého životného štýlu detí a adolescentov. Ntoumanis et al. (2018) skúmajú pozdĺžne vzťahy medzi podstatou cvičenia a motiváciou k cvičeniu. Efekt mužských postojov k telu a motivácie k navštevovaniu fitness centra rozoberajú Caudwell & Keatley (2016). Jekauc et. al (2015) vo svojej štúdií zisťovali aké predikcie vedú osoby vo veku od 19 do 32 rokov k účasti resp. návšteve fitness centra

a porovnávali ich navzájom medzi teóriou plánovaného správania (TPB), sociálne kognitívnou teóriou (SCT) a teóriou udržiavania telesnej aktivity (PAMT). Následne po vyhodnotení zistili, že SCT vykazovala najvyššiu predikciu a po nej nasledovali PAMT a TBP. Prekážky ako životný stres boli najsilnejšími prediktormi a signalizovali, že prekonávanie svojich prekážok môže byť dôležitým aspektom pravidelného spracovania. Pope & Harvey (2015) sa zaoberali vplyvom stimulov na vnútorné a vonkajšie motívy pre účasť vo fitness centrách stredoškolskými študentmi. Deci a Ryan (2012) hovoria, že vnútorná motivácia predstavuje úplné sebaurčenie a vzťahuje sa na činnosť seba samého, pretože aktivita je zaujímavá a príjemná. Podľa Deciho a Ryana (2012) je teória sebaurčenia (SDT) osvedčeným rámcom, ktorý sa zameriava na motiváciu človeka. Clancy et al. (2016) prinášajú súhrn výskumov v oblasti športovej motivácie od roku 1995 do roku 2016. Štúdia autorov Reifsteck et al. (2016) sa zaoberá teóriou totožnosti a teóriou sebaurčenia, ktorá skúma vzťahy medzi identitou, motiváciou a telesnou aktivitou u bývalých vysokoškolských športovcov. Quested et al. (2017) sa zaoberali hodnotením kvalít implementácie intervencii telesnej aktivity založených na teóriách motivácie. Weman Josefsson (2016) sa vo svojej dizertačnej práci zaoberala mechanizmami sebahodnotenej motivácie k cvičeniu. Hoare et al. (2017) zisťovali motiváciu a prekážky vo vykonávaní pohybovej aktivity medzi aktívnymi a neaktívnymi australskými dospelými. Ednie & Stibor (2017) vo svojej štúdií skúmali vzťahy a vnímanie rôznych cvičebných motivácií a dodržiavanie cvičenia.

Bennie et al. (2018) vo svojej štúdií zamerali na zistenie vykonávania svalovo-silového tréningu u 397 423 amerických dospelých. Na základe telefonického prieskumu títo respondenti uviedli koľkokrát za posledný týždeň vykonávali cvičenie na posilnenie svalov. Autori následne po analýze údajov dospeli k záveru, že traja z piatich dospelých z USA nevykonávajú tréning resp. cvičenie na posilnenie svalov aj napriek existujúcej asociácií na svalovo-silové cvičenie s lepšími zdravotnými podmienkami.

Appleton (2013) zistila, že cvičenie 6 x 40 minút zlepšuje obraz tela, hoci telesná hmotnosť a tvar sa nemenia. Cieľom štúdie Bak-Sosnowskej, & Urban (2017) bolo porovnať obraz tela žien vykonávajúcich jógu a iné formy fitness. Výskumnú vzorku tvorilo 112 dospelých žien, ktoré praktizujú skupinové formy fitness. Skupinu A tvorili ženy vykonávajúce jógu a skupinu B tvorili ženy, ktoré vykonávali iné formy fitness. Informácie potrebné pre získanie dát sa vykonávali pomocou Body-Esteem Scale (BES), Scale Rating Scale (FRS) a International Physical Activity Questionnaire

(IPAQ). Vo výsledkoch zistili, že po vyhodnotení dotazníku IPAQ bolo prítomné vysoké skóre vo väčšine respondentiek oboch skupín a rozdiel medzi skupinami nebol štatisticky významný. Vo všetkých podskupinách BES (sexuálna atraktívnosť, hmotnosť, fyzický stav) prevažovalo vysoké skóre v skupine A a nízke skóre v skupine B. Rozdiely medzi skupinami boli štatisticky významné pre každú podskupinu BES ($p < 0,01$). Vo FRS škále dosiahla skupina A nižšie skóre v aktuálnej siluete ako aj v ideálnej siluete. Z vyššie uvedeného vyplýva, že ženy praktizujúce jógu, majú väčšiu telesnú úctu, menej rozdielov medzi skutočnou a ideálnou siluetou a svoju aktuálnu siluetu vnímajú ako lepšiu v porovnaní so ženami, ktoré praktizujú iné formy fitness.

3 CIELE

3.1 Hlavný cieľ

Hlavným cieľom diplomovej práce je zistiť aktuálnu úroveň PA, motivácie a miery momentálnej spokojnosti s vlastným telom u špecifickej vzorke ľudí, ktorí sa vyznačujú pravidelnou návštevou fitness centra.

3.2 Vedľajšie ciele

- Poskytnúť výsledky výskumu príslušným oddeleniam jednotlivých fitness centier.
- Analyzovať, aké motívy k vykonávaniu PA prevládajú u návštevníkov fitness centier za pomoci Dotazníku MPAM-R.
- Zhodnotiť úroveň PA návštevníkov fitness centier z hľadiska jednotlivých kategórií stanovených Dotazníkom IPAQ – krátka verzia.
- Zhodnotiť momentálnu mieru spokojnosti s vlastným telom návštevníkov fitness centier prostredníctvom Dotazníku body image.

3.3 Výskumné otázky

1. Bude hlavným motívom vykonávania fyzickej aktivity u mužov a žien je "Fitness"?
2. Bude najmenej významným motívom „Spoločnosť“?
3. Dosahujú muži vyššiu fyzickú aktivitu v porovnaní so ženami?
4. Dosahujú muži vyššiu momentálnu spokojnosť s vlastným telom než ženy ?

4 METODIKA VÝSKUMU

4.1 Použité metódy

K dosiahnutiu stanovených cieľov sme si zvolili tieto metódy zberu dát:

- Dotazník motivácie k pohybovej aktivite MPAM-R.
- Medzinárodný dotazník k pohybovej aktivite IPAQ (krátka verzia),
- Dotazník body image.

4.1.1 Dotazník motivácie k pohybovej aktivite (MPAM-R)

Dotazník MPAM-R z anglického názvu Motives for Physical Activities Measurers-Revised navrhol Ryan et al. (1997) a pozostáva z 30 otázok, na ktoré respondent odpovedá na sedembodovej škále, kde 1 znamená nie je to pravda a 7 znamená, že je to veľmi pravdivé. Respondent v každej otázke označí vždy len jedno číslo, ktoré najbližšie vystihuje jeho osobu. Otázky predstavujú motívy, ktoré vedú k vykonávaniu PA. Pri vyhodnocovaní jednotlivých otázok zistíme 5 motívov:

1. Fitness/zdatnosť pozostáva z 5 otázok (1, 13, 16, 19, 23) a jeho vlastnosťou je byť fyzicky zdravý, aktívny, plný sily a energie.
2. Vzhľad pozostáva zo 6 otázok (5, 10, 17, 20, 24, 27) a jeho spojenie s fyzickou aktivitou je najmä fyzická vizáž svalov, optimálna hmotnosť a s tým spojená atraktivita.
3. Výzva tvorí ju 7 otázok (3, 4, 8, 9, 12, 14, 25) a jej hlavným cieľom je byť disciplinovaný, zotrvať a zlepšovať sa v danej PA.
4. Spoločnosť v dotazníku obsahuje 5 otázok (6, 15, 21, 28, 30) a jej znakom je počas svojej PA nielen rozvíjať pohybové schopnosti, ale sa aj socializovať a vytvárať nové priateľstvá.
5. Prežitok pozostáva zo 7 otázok (2, 7, 11, 18, 22, 26, 29) a cieľom tohto motívu je zistiť, či respondent vykonáva danú PA pre potešenie, radosť, zábavu atď.

4.1.2 Dotazník k pohybovej aktivite (IPAQ – krátka verzia)

V našej diplomovej práci sme na zistenie PA a jej základných determinantov použili medzinárodný dotazník o pohybovej aktivite (IPAQ), konkrétne jeho krátku verziu (IPAQ-SF). Pomocou dotazníku sme u respondentov zaznamenali ich mieru PA, v ich posledných siedmich dňoch. Dotazník IPAQ-SF sa používa najmä u dospelých vo veku 18 až 65 rokov na zistenie PA vykonávanej počas predošlého týždňa a je prispôsobený na všetky kultúry a jazyky v takmer 70 krajinách. Obsahuje sedem základných otázok zameraných na PA vysokej, strednej intenzity a chôdze. Zisťuje informácie o vykonávaní PA nepretržite aspoň 10 minút, resp. o inaktivite v posledných siedmich dňoch. Následne dotazník obsahuje demografické otázky. Dotazník IPAQ sa využíva na meranie a pozorovanie PA už viac než dvadsať rokov. Pri tvorbe tohto dotazníku tvorcovia brali na zreteľ najmä použiteľnosť vo všetkých krajinách a následnú možnosť porovnania. Krátku verziu tohto dotazníku sme si vybrali z dôvodu, pre ktorý aj bol zostavený, to je meranie PA dospelšej populácie a aplikovateľnosť v národnom a regionálnom prieskume. Za pozitívnu vlastnosť použitia dotazníku IPAQ – krátka verzia oproti iným zápiskovým metódam Bexelius et al. (2011) radia nízke náklady, uplatnenie škály pre široké vekové rozpätie a početný rozmer ľudí. Získavanie potrebných informácií, môže byť prispôsobené tak, aby vyhovovalo potrebám konkrétnych ľudí a cieľom výskumu.

4.1.3 Dotazník Body image

Tento dotazník sme si zaradili do našej práce najmä z dôvodu, že jedným z druhov motivácie spojenej navštevovaním fitness centra je vzhľad a práve preto chceme zistiť aktuálnu mieru spokojnosti s vlastným telom našich respondentov za pomoci spomínaného dotazníku Body image. Tento dotazník subjektívne hodnotí fyzické činitele (tvár, telo, nohy, paže, celkový vzhľad, či atraktivitu). Toto hodnotenie respondenti uvedú na škále od 0 do 100. Pričom 0 tvorí najnižšiu mieru spokojnosti a 100 je najvyššia miera spokojnosti s vlastným telom.

4.2 Charakteristika skúmaného súboru

Do nášho výskumu sme zaradili osoby, ktoré sa vyznačujú pravidelnou návštevou fitness centra. Podmienkou výberu respondentov ako odporúča aj ACSM (2011) bolo, aby respondent aktívne navštevoval fitness centrum minimálne 6 mesiacov, a využíval minimálne 2x do týždňa služby pre pohybovú aktivitu, ktoré

jednotlivé fitness centrá poskytujú. Vekové rozpätie respondentov sme stanovili od 18 do 64 rokov. Tento výber bol zabezpečený na základe informovanosti personálu jednotlivých fitness centier o kritériách, ktoré musí respondent spĺňať aby sa mohol výskumu zúčastniť a aj mojej osobnej prítomnosti v jednotlivých fitness centrách, kde som bol pri vyplňaní dotazníkov. Celkovo náš výskum tvorí 103 respondentov, ktorí splnili vyššie spomínané kritériá.

Tabuľka 1. Základné somatické charakteristiky výskumného súboru z hľadiska pohlavia

	<i>Muži (n= 60)</i>		<i>Ženy (n= 43)</i>	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
BMI	25,8	2,939	22,5	3,159
Vek (roky)	33	11,237	31	9,609
Hmotnosť (kg)	81	9,255	63	9,022
Výška (cm)	178	6,675	165	4,651

Legenda: n – veľkosť súboru, M – aritmetický priemer, SD – smerodatná odchýlka

Tabuľka 2. Základné somatické charakteristiky jednotlivých vekových kategórii

	<i>18-33 rokov (n= 57)</i>		<i>34-viac rokov (n= 46)</i>	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
BMI	23,5	3,014	26,05	3,287
Výška (cm)	172	9,159	170	7,963
Hmotnosť (kg)	72	13,380	77	12,036
Vek (roky)	26	5,127	42	7,182

Legenda: n – veľkosť súboru, M – aritmetický priemer, SD – smerodatná odchýlka

4.3 Metodika zberu dát

Zber dát sa uskutočnil v mesiacoch október až december 2018. Fitness centrá v ktorých prebiehal náš výskum sa nachádzali v Slovenskej republike, konkrétne v okresnom meste Prievidza. Do prieskumu sme sa snažili zahrnúť fitness centrá, ktoré sú veľké, populárne, moderné, nachádzajúce sa v centre mesta Prievidze, ale aj menšie nachádzajúce sa v okolitých obciach okresu Prievidza a to najmä preto, aby sme mali celkový obraz a komplexnejšie výsledky, ktoré vypovedajú o motivácii a PA návštevníkov fitness centier celého okresu Prievidza. Návštevníci vybraných fitness centier boli pred vyplnením dotazníku oboznámení s podmienkami, formou, účelom a cieľom výskumu. Vyplnenie dotazníkov bolo dobrovoľné a anonymné. Otázky nášho výskumu tvorili 3 dotazníky: Medzinárodný dotazník pohybovej aktivity (IPAQ) resp. jeho krátka verzia, Dotazník body image a dotazník motivácie k pohybovej aktivite (MPAM-R). Nakoľko je v súčasnosti dosť uponáhľaná doba tak bol predpoklad, že

časová náročnosť vyplnenia dotazníku (cca 20 min) by mohla návštevníkov odlákať od vyplnenia dotazníku na mieste, a preto pre zvýšenie šance vyplnenia návštevníci, ktorí spĺňali kritéria pre vyplnenie mali možnosť vziať si dotazník so sebou a v pokoji domova ho vyplniť a následne ho vyplnený odovzdať na recepcii príslušného fitness centra. Celkovo som rozdal 200 dotazníkov do fitness centier v okrese Prievidza. Lenže ako som predpokladal, boli s vyplňaním spojené aj negatíva a to najčastejšie boli, že dotazníky v niektorých fitness centrách neboli vyplnené, ako mi bolo povedané od príslušného personálu, že nebol záujem o vyplnenie, ďalším negatívom bolo aj to, že niektorí návštevníci si sice zobrali dotazník na vyplnenie so sebou domov, ale späť do fitness centra ho už vyplnený nedoniesli. Celkovo som z fitness centier zozbieral 135 vyplnených dotazníkov, lenže úplne a správne vyplnených bolo len 103 dotazníkov, ktoré som následne použil do výskumu. Čiže z celkovo rozdaných 200 dotazníkov bolo 103 zahrnutých do výskumu a to tvorilo 51,5%.

4.4 Štatistické spracovanie dát

Štatistické spracovanie dát nášho výskumu bolo vykonané v programe Statistica 11. V tomto programe sa počítali základné štatistické indikátory (medián, smerodatná odchýlka, aritmetický priemer, interkvartilové rozpätie, minimum a maximum). Následne sme v tomto programe pre posúdenie dvoch nezávislých skupín použili neparametrický štatistický Mann-Whitney U test a pre posúdenie viac nezávislých skupín neparametrický štatistický test Kruskal-Wallisova ANOVA. Koeficient „effect size“ (η^2) sme aplikovali na Kruskal-Wallisova Anova teste s hodnotením podľa Morseho (1999) $\eta^2=0,01$ malý efekt, $\eta^2=0,06$ stredný efekt a $\eta^2=0,14$ veľký efekt.

Získané údaje boli detailnejšie spracované v programe Microsoft Excel, v ktorom boli tvorené grafy a tabuľky a nachádzajú sa nižšie vo výsledkoch diplomovej práce.

5 VÝSLEDKY

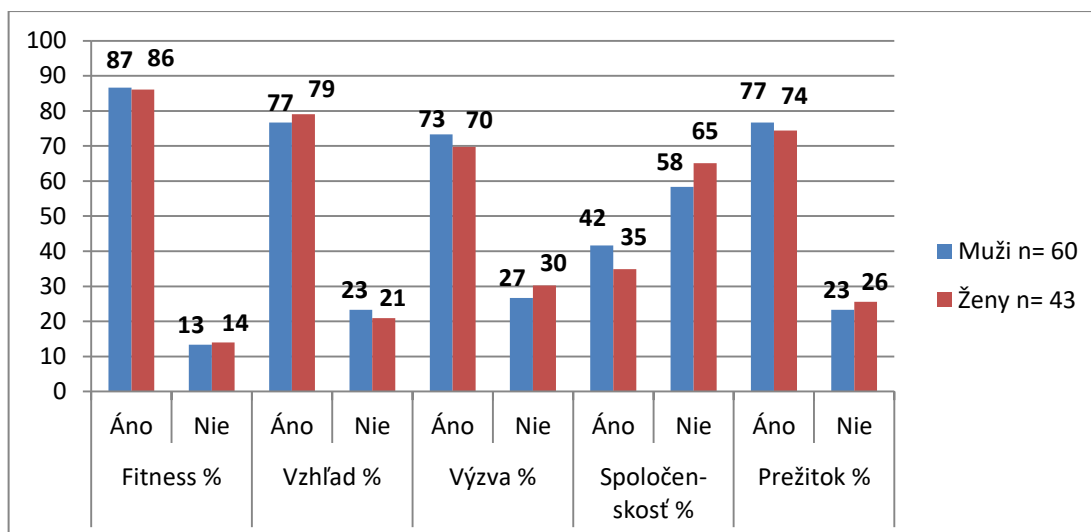
V praktickej časti diplomovej práce uvádzame spracované výsledky dotazníkov MPAM-R, IPAQ – krátka verzia a body image.

5.1 Dotazník motivácie k pohybovej aktivite (MPAM-R)

Táto kapitola porovnáva výsledky návštevníkov fitness centier z hľadiska zastúpenia jednotlivých motívov, ktoré ich podnecujú k vykonávaniu pohybovej aktivity.

Táto kapitola porovnáva výsledky návštevníkov fitness centier z hľadiska zastúpenia jednotlivých motívov, ktoré ich podnecujú k vykonávaniu pohybovej aktivity.

5.1.1 MPAM-R z hľadiska pohlavia

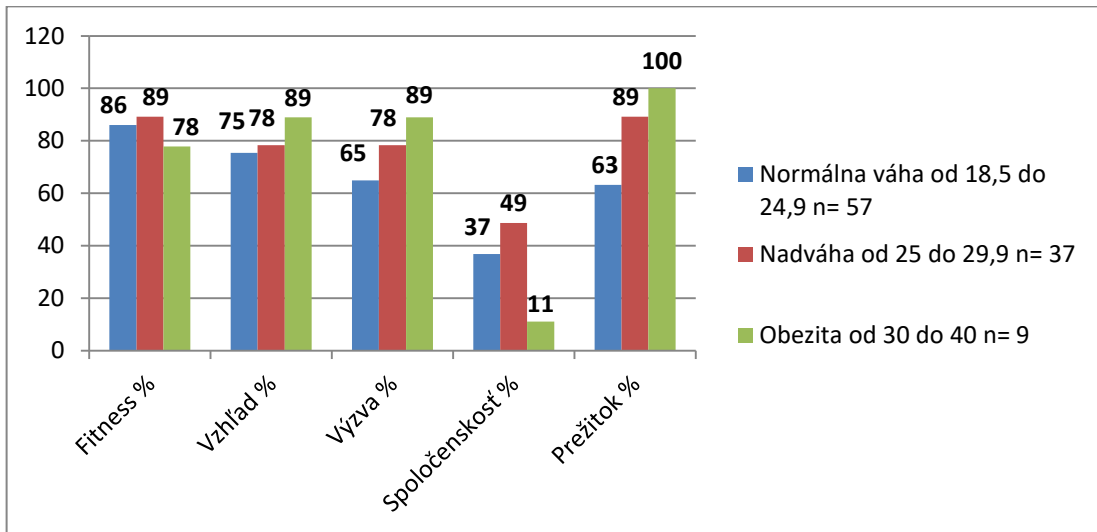


Legenda: *n* – veľkosť súboru

Obrázok 6. Motívy k vykonávaniu PA z hľadiska pohlavia

Z výsledkov (Obrázok 6) môžeme konštatovať, že u mužov bol dominantný motív „Fitness“, po ňom nasledovali motívy „Vzhľad“ a „Prežitok“, ďalej sa umiestnil motív „Výzva“ a posledný bol motív „spoločnosť“. U žien dominoval motív „fitness“ po ňom nasledoval motív „vzhľad“, ako tretí bol motív „Prežitok“, následne motív „Výzva“ a ako posledný najmenej atraktívny bol motív „Spoločnosť“. Rozdiely medzi jednotlivými kategóriami neboli štatisticky významné.

5.1.2 MPAM-R z hľadiska BMI



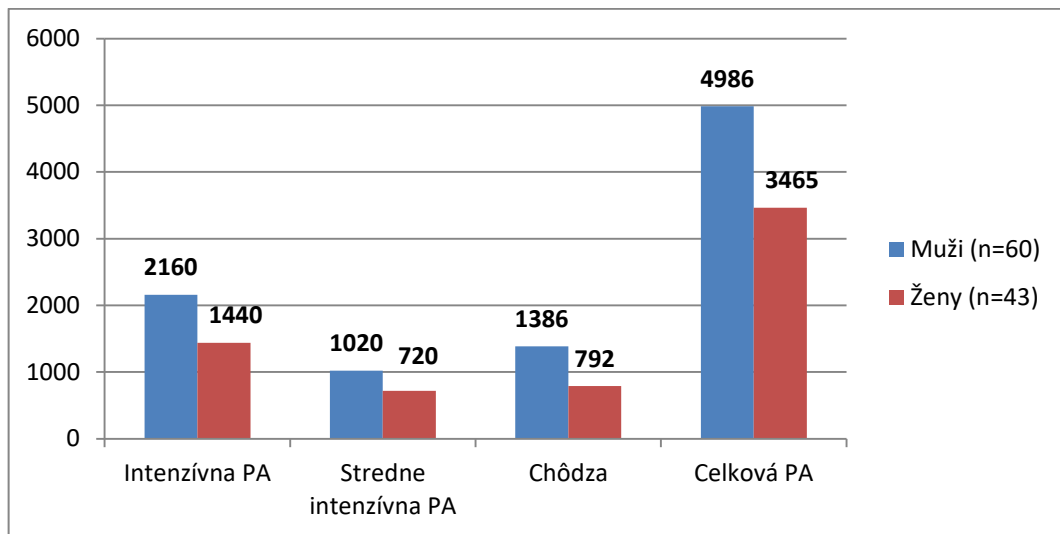
Legenda: n – veľkosť súboru

Obrázok 7. Motívy k vykonávaniu PA z hľadiska BMI

Z výsledkov (Obrázok 7) môžeme konštatovať, že motívy z hľadiska BMI u návštevníkov zaradených do kategórie „normálna váha“ prevládali motívy „Fitness“ a posledný sa umiestnil motív „Spoločenskosť“. V kategórii „Nadváha“ sa na prvom mieste vyskytli motívy „Fitness“ a „Prežitok“ a ako najmenej motivujúci v tejto kategórii bol motív „Spoločenskosť“. V kategórii „Obezita“ všetci respondenti v tejto kategórii uviedli ako motivujúci „Prežitok“ a posledný v tejto kategórii bol motív „Spoločenskosť“. Motívy medzi jednotlivými kategóriami z hľadiska BMI neboli štatisticky významné.

5.2 Medzinárodný dotazník pohybovej aktivity (IPAQ-krátka verzia)

5.2.1 PA z hľadiska pohlavia



Legenda: n – veľkosť súboru; výsledky sú uvedené v mediánových hodnotách MET-min/tyždeň

Obrázok 8. Úroveň pohybovej aktivity u mužov a žien

Porovnaním úrovne PA z hľadiska pohlavia (Obrázok 8), sme zistili, že muži sú pohybovo aktívnejší oproti ženám vo všetkých úrovniach PA.

Tabuľka 3. Pohybová aktivita z hľadiska pohlavia – Mann-Whitney U Test

	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Intenzívna PA	962,5	-2,18681	0,028757*
Stredne intenzívna PA	1045,500	-1,63175	0,102733
Chôdza	1037,5	-1,68525	0,091941
Celková PA	948,5	-2,28044	0,022582*

Legenda: U – testové kritérium, Z – štandardné skóre, p – hladina významnosti

Pri spracovaní výsledkov (Tabuľka 3) z hľadiska pohlavia sme zistili, že signifikantné rozdiely sú v kategórií „Intenzívna PA“ ($U=962,5$; $Z=-2,18681$; $p=0,028757$) a „Celková PA“ ($U=948,5$; $Z=-2,28044$; $p=0,022582$). Hladina štatistickej významnosti bola stanovená $p < 0,05$.

5.2.2 PA z hľadiska BMI

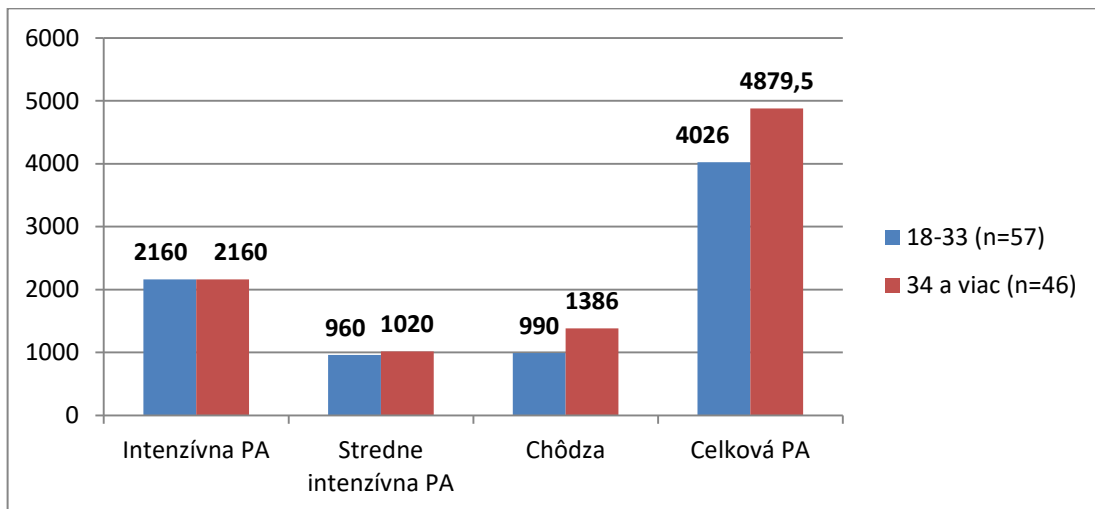
Tabuľka 4. Pohybová aktivita z hľadiska BMI

<i>Druh PA</i>	<i>BMI</i>	<i>n</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	η^2
Intenzívna PA	Normálna (od 18,5 do 24,9)	57	2160	1800	1,589	0,451	0,015
	Nadváha (od 25 do 29,9)	37	2160	2160			
	Obezita (od 30 do 40)	9	1620	1440			
Stredne intenzívna PA	Normálna (od 18,5 do 24,9)	57	1080	1440	2,163	0,339	0,021
	Nadváha (od 25 do 29,9)	37	720	960			
	Obezita (od 30 do 40)	9	960	480			
Chôzda	Normálna (od 18,5 do 24,9)	57	1188	1881	0,360	0,835	0,004
	Nadváha (od 25 do 29,9)	37	990	1485			
	Obezita (od 30 do 40)	9	1386	792			
Celková PA	Normálna (od 18,5 do 24,9)	57	4626	4884	0,402	0,817	0,004
	Nadváha (od 25 do 29,9)	37	4266	3534			
	Obezita (od 30 do 40)	9	4086	2958			

Legenda: *n* – veľkosť súboru, *Mdn* – medián, *IQR* – interkvartilové rozpätie, *H* – Kruskal-Wallis Anova, *p* – hladina významnosti, η^2 – koeficient „effect size“

V Tabuľke 4 sme zistili vzťahy medzi jednotlivými úrovňami PA a hodnotami BMI. Z celkového počtu 103 respondentov 55,34% sa zaraďuje do kategórie „normálna váha“ (18,5-24,9), do kategórie „nadváha“ (25-29,9) sa zaraďuje 35,92% respondentov a do poslednej kategórie „obezita“ (30-40) sa zaraďuje 8,74% respondentov. Z hľadiska faktoru BMI neboli zistené výrazné rozdiely v úrovni PA. Najvyššie hodnoty Mdn MET-min/týždeň mali osoby, ktoré boli zaradené v kategórii „normálna váha“ a tieto hodnoty prevažovali u intenzívnej PA, stredne intenzívnej PA a celkovej PA. U chôdze mali najvyššie hodnoty MET-min/týždeň osoby patriace do kategórie „obezita“. Pre ostatné druhy PA je význačné, že čím vyššia hodnota BMI, tým nižšia úroveň PA. V tomto hľadisku sme nezaznamenali signifikantné rozdiely.

5.2.3 PA z hľadiska veku

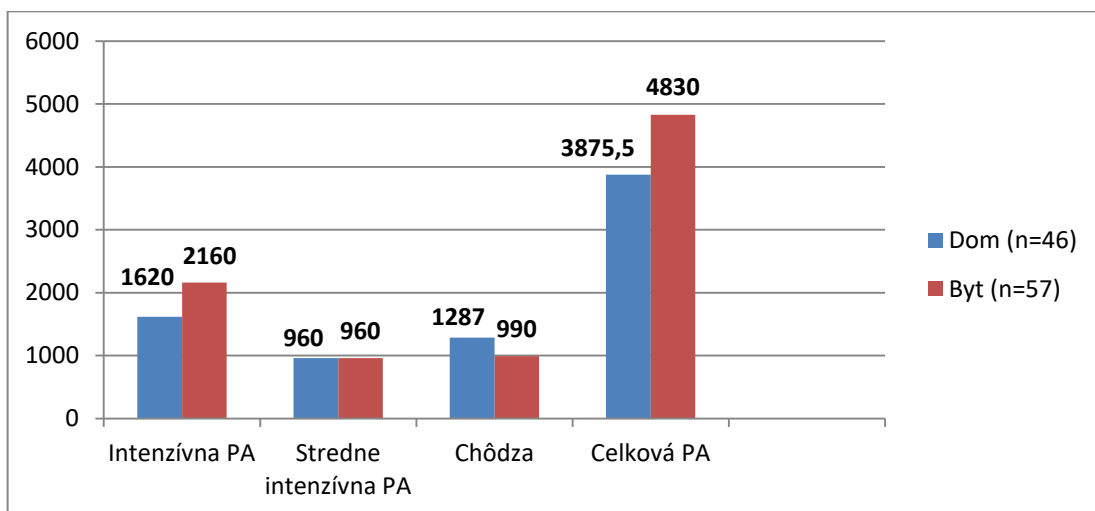


Legenda: *n* – veľkosť súboru; výsledky sú uvedené v mediánových hodnotách MET-min/týždeň

Obrázok 9. PA z hľadiska veku

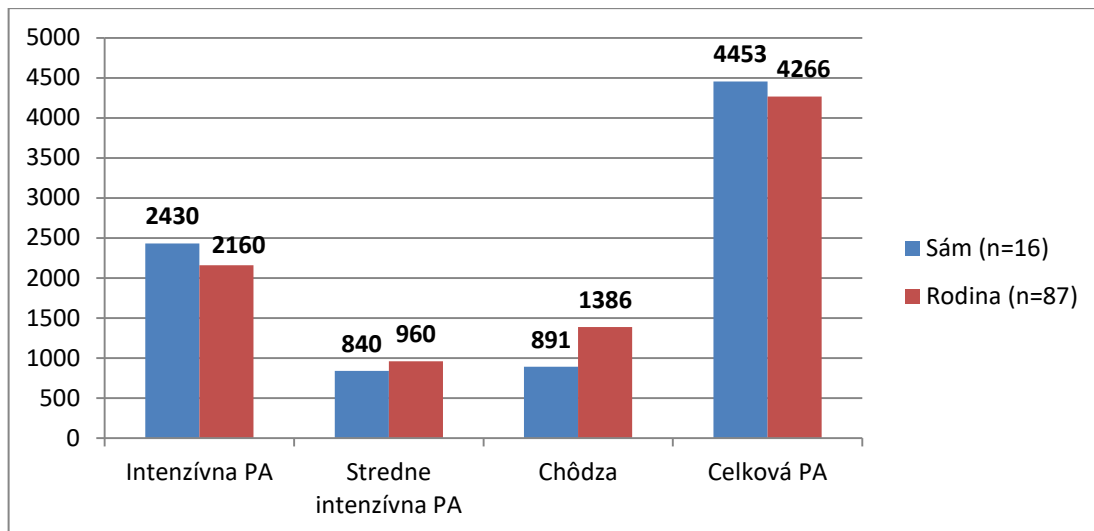
Z výsledkov (Obrázok 9) môžeme konštatovať, že vyššiu PA vykazovali respondenti v kategórií „34 a viac“ až na „Intenzívna PA“ v ktorej mali obe kategórie zhodné skóre PA.

5.2.4 PA z hľadiska bývania



Legenda: *n* – veľkosť súboru; výsledky sú uvedené v mediánových hodnotách MET-min/týždeň

Obrázok 10. PA z hľadiska druhu bývania



Legenda: n – veľkosť súboru; výsledky sú uvedené v mediánových hodnotách MET-min/týždeň

Obrázok 11. PA z hľadiska spôsobu bývania

Z výsledkov (Obrázok 10) môžeme konštatovať, že respondenti bývajúci v byte v kategórií „Intenzívna PA“ vykazujú vyššiu PA (2160 MET-min/týždeň) oproti respondentom bývajúcim v dome (1620 MET-min/týždeň). V kategórií „Stredne intenzívna PA“ je úroveň PA rovnaká u oboch kategórií (960 MET-min/týždeň), v kategórií „Chôdza“ majú vyššiu úroveň PA respondenti bývajúci v dome (1287 MET-min/týždeň), ale v kategórií „celková PA“ dominujú respondenti bývajúci v byte (4830 MET-min/týždeň). Z výsledkov (Obrázok 11) môžeme konštatovať, že u respondentov ktorý bývajú sami prevláda vyššia PA v kategórií „Intenzívna PA“ (2430 MET-min/týždeň) a „Celková PA“ (4453 MET-min/týždeň), zatiaľ čo u respondentov bývajúcich v rodine prevláda vyššia PA v kategórií „Stredne intenzívna PA“ (960 MET-min/týždeň) a „Chôdza“ (1386 MET-min/týždeň).

5.2.5 PA z hľadiska spôsobu dopravy do fitness centra

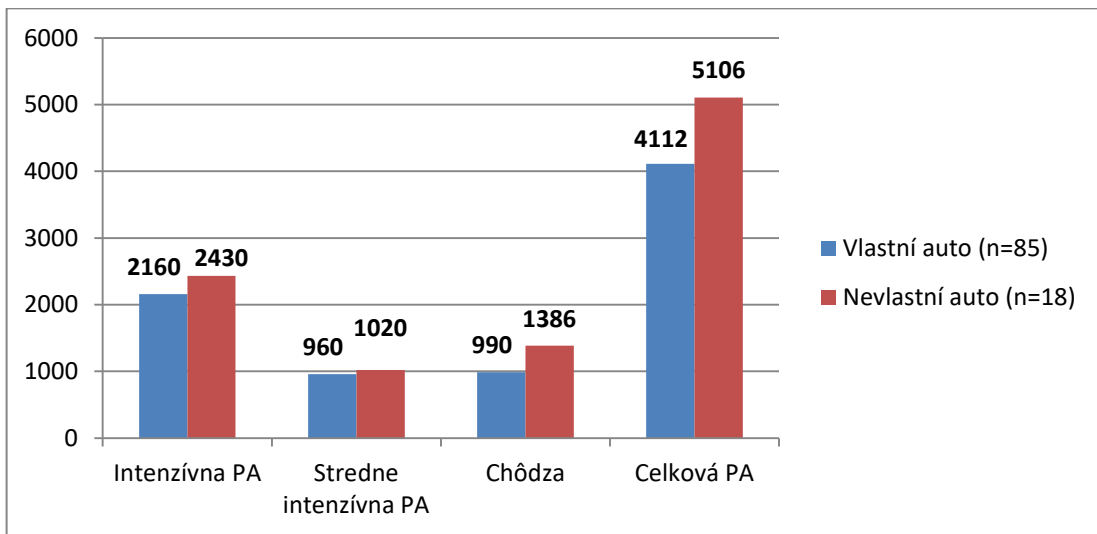
Tabuľka 5. PA z hľadiska spôsobu dopravy do fitness centra

<i>Pohybová aktivita</i>	<i>Spôsob dopravy</i>	<i>n</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	<i>η²</i>
Intenzívna PA	Auto	60	2160	1620	2,679	0,4438	0,026
	Autobus	5	3600	4770			
	Bicykel	6	2160	2520			
	Pešo	32	1530	1980			
Stredne intenzívna PA	Auto	60	1080	720	6,999	0,0719	0,068
	Autobus	5	1200	1920			
	Bicykel	6	720	1080			
	Pešo	32	660	900			
Chôzda	Auto	60	1386	1633,5	8,893	0,0307*	0,087
	Autobus	5	396	793			
	Bicykel	6	742,5	1188			
	Pešo	32	643,5	1411,5			
Celková PA	Auto	60	5028	4327,5	6,347	0,0959	0,062
	Autobus	5	4965	7752			
	Bicykel	6	3707,5	5286			
	Pešo	32	3283,5	3397,5			

*Legenda: n – veľkosť súboru; Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpätie, H – Kruskal-Wallis Anova, p – hladina významnosti, η² – koeficient „effect size“, *tučne sú zvýraznené štatisticky významné hodnoty*

V Tabuľke 5 sme zistili vzťahy medzi jednotlivými úrovňami PA a spôsobom dopravy do fitness centra. 58,25% respondentov uviedlo, že na dopravu do fitness centra využívajú „Auto“, len 4,85% využíva na dopravu „Autobus“, 5,83% využíva „Bicykel“ ako dopravný prostriedok a 31% respondentov chodí do fitness centra „Pešo“. V tomto hľadisku sme pomocou neparametrického Kruskal-Wallisova Anova testu zaznamenali signifikantný rozdiel v kategórií „Chôzda“ (H=8,893; p=0,0307; η²=0,087). Hladina štatistickej významnosti bola stanovená p < 0,05.

5.2.6 PA z hľadiska vlastníctva auta

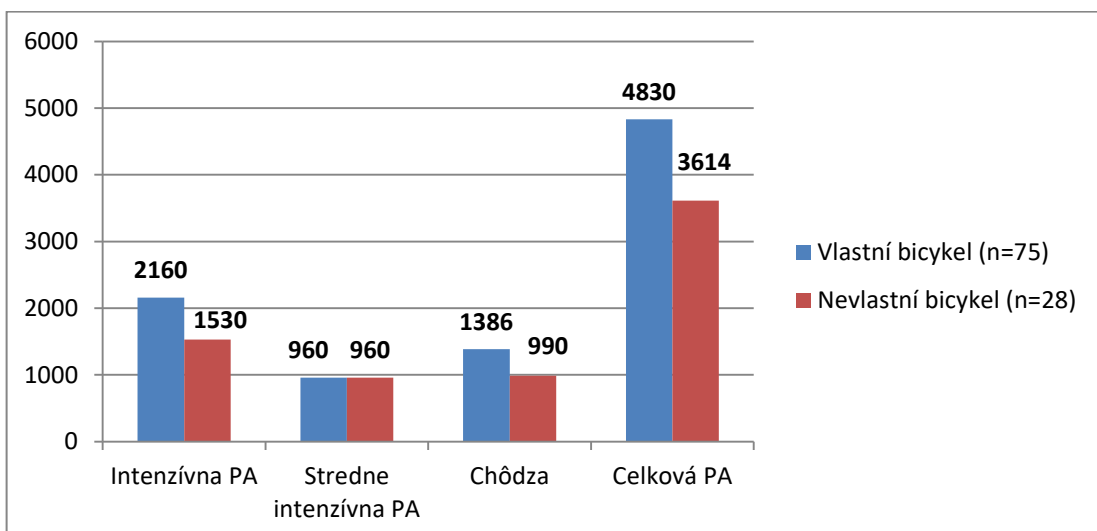


Legenda : n – veľkosť súboru; výsledky sú uvedené v mediánových hodnotách MET-min/týždeň

Obrázok 12. PA z hľadiska vlastníctva auta

Z výsledkov (Obrázok 12) môžeme konštatovať, že respondenti, ktorí nevlastnia auto majú vyššiu PA vo všetkých kategóriách v porovnaní s respondentami vlastniacimi auto.

5.2.7 PA z hľadiska vlastníctva bicykla



Legenda: n – veľkosť súboru; výsledky sú uvedené v mediánových hodnotách MET-min/týždeň

Obrázok 13. PA z hľadiska vlastníctva bicykla

Z výsledkov (Obrázok 13) môžeme konštatovať, že respondenti vlastníci bicykel dominujú vo všetkých kategóriách PA okrem „Stredne intenzívna PA“, v ktorej majú zhodné skóre PA (960 MET-min/týždeň) spolu s respondentmi nevlastniacimi bicykel.

5.2.8 PA z hľadiska fajčenia

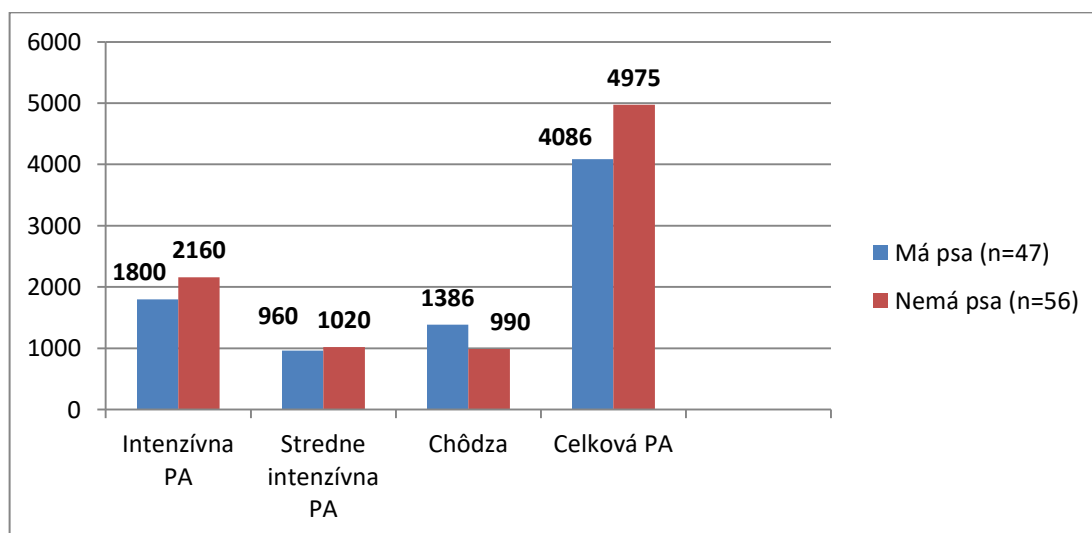
Tabuľka 6. Pohybová aktivita z hľadiska fajčenia – Mann-Whitney U Test

<i>Pohybová aktivita</i>	<i>Fajčenie</i>	<i>n</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Intenzívna PA	Áno	14	471,5	-1,45309	-1,45309
	Nie	89			
Stredne intenzívna PA	Áno	14	595,5	0,25982	0,795
	Nie	89			
Chôdza	Áno	14	566	-0,54371	0,586645
	Nie	89			
Celková PA	Áno	14	484,5	-1,32799	0,184183
	Nie	89			

Legenda: n – veľkosť súboru; U – testové kritérium; Z – štandardné skóre; p – hladina významnosti

Pri spracovaní výsledkov (Tabuľka 6) z hľadiska fajčenia sme nezistili štatisticky významné rozdiely v žiadnej kategórii. Hladina štatistickej významnosti bola stanovená $p < 0,05$.

5.2.9 PA z hľadiska vlastníctva psa

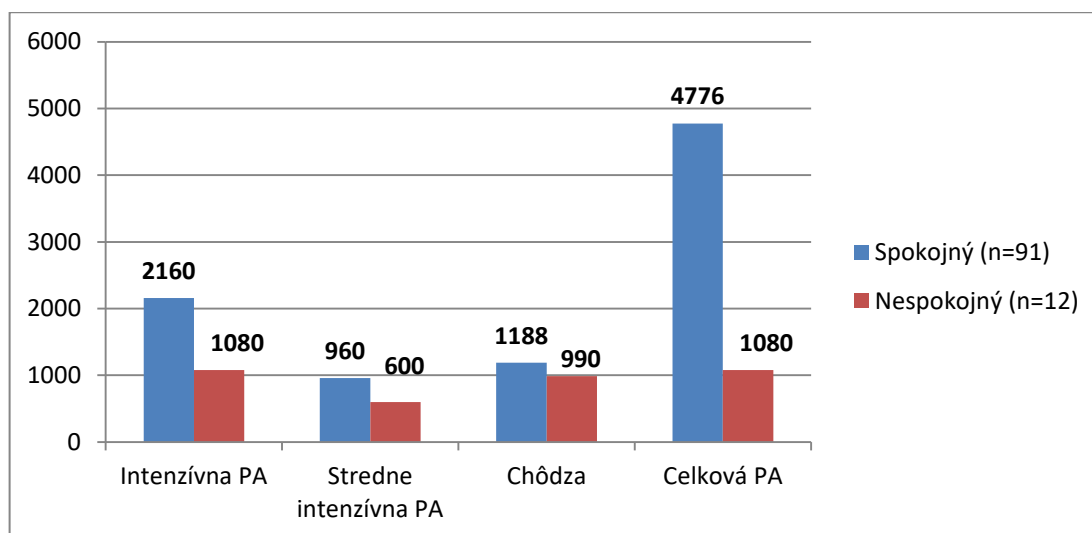


Legenda: n – veľkosť súboru; výsledky sú uvedené v mediánových hodnotách MET-min/týždeň

Obrázok 14. PA z hľadiska vlastníctva psa

Z výsledkov (Obrázok 14) môžeme konštatovať, že v kategóriách „Intenzívna PA“, „Stredne intenzívna PA“ a „Celková PA“ mali vyššiu PA respondenti, ktorý nevlastnili psa, ale v kategórii „chôdza“ prevyšovali hodnoty PA (1386 MET-min/týždeň) u respondentov, ktorý vlastnili psa.

5.2.10 PA z hľadiska body image



Legenda: *n* – veľkosť súboru; výsledky sú uvedené v mediánových hodnotách MET-min/týždeň

Obrázok 15. PA z hľadiska body image

Z výsledkov (Obrázok 15) môžeme konštatovať, že kategória respondentov „Spokojný“ dominovala vo všetkých úrovňach PA oproti kategórii „Nespokojný“. V kategórii „Celková PA“ dosiahli „Spokojný“ až 4776 MET-min/týždeň oproti „Nespokojný“ 1080 MET-min/týždeň. Z toho vyplýva, že „Spokojný“ dosahujú niekoľkokrát viac Celkovej PA v porovnaní s „Nespokojný“ z hľadiska body image.

5.2.11 PA z hľadiska motívov vedúcich k jej vykonávaniu

Tabuľka 7. PA z hľadiska dotazníku MPAM-R – Mann-Whitney U Test

Pohybová aktivita	Motívy	Motivuje/nemotivuje	<i>n</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Intenzívna PA	Fitness	ÁNO	89	2160	1800	613	-0,09142	0,927159
		NIE	14	1800	2520			
	Vzhľad	ÁNO	80	1800	1980	826	-0,74042	0,459047
		NIE	23	2160	1080			
	Výzva	ÁNO	74	1980	2160	1056	0,120988	0,903700
		NIE	29	2160	1440			
Spoločen-	ÁNO	40	2160	2160				

	skosť	NIE	63	1800	2160	1008	-1,70181	0,088792
	Prežitok	ÁNO	77	1800	1800	896,5	0,78954	0,429796
		NIE	26	2160	1800			
Stredne intenzívna PA	Fitness	ÁNO	89	960	960	535,5	-0,83721	0,402475
		NIE	14	720	600			
	Vzhľad	ÁNO	80	960	960	877	0,33655	0,736454
		NIE	23	720	960			
	Výzva	ÁNO	74	960	960	941,5	-	0,960573
		NIE	29	720	960			
	Spoločenskoscť	ÁNO	40	1200	1200	962	-2,01308	0,044107 *
		NIE	63	840	960			
	Prežitok	ÁNO	77	960	960	943,5	0,43273	0,665211
		NIE	26	1020	720			
Chôzda	Fitness	ÁNO	89	1386	1782	523	-0,95750	0,338317
		NIE	14	792	1008			
	Vzhľad	ÁNO	80	990	1551	709,5	-1,66297	0,096319
		NIE	23	1386	1782			
	Výzva	ÁNO	74	891	924	679,5	2,881719	0,003952 *
		NIE	29	1584	1782			
	Spoločenskoscť	ÁNO	40	1212,5	2170	1235,5	0,16240	0,870991
		NIE	63	1188	1782			
	Prežitok	ÁNO	77	792	1058	667	2,53185	0,011347 *
		NIE	26	1386	1782			
Celková PA	Fitness	ÁNO	89	4626	4764	563	-0,57257	0,566933
		NIE	14	3773,5	3204			
	Vzhľad	ÁNO	80	4099	4782	808,5	-0,87900	0,379403
		NIE	23	4986	5131			
	Výzva	ÁNO	74	4086	4890	945,5	0,931243	0,351729
		NIE	29	5226	4107			
	Spoločenskoscť	ÁNO	40	4986	5173	1026	-1,58001	0,114105
		NIE	63	4068	3582			
	Prežitok	ÁNO	77	3936	4890	813	1,42345	0,154606
		NIE	26	5601	3504			

Legenda: *n* – veľkosť súboru, *Mdn* – medián, *IQR* – interkvartilové rozpätie, *U* – testové kritérium, *Z* – štandardné skóre, *p* – hladina významnosti, *tučne sú zvýraznené štatisticky významné hodnoty

V Tabuľke 7 sme zistili vzťahy medzi jednotlivými úrovňami PA a motívmi vedúcimi k vykonávaniu PA z dotazníku MPAM-R. Signifikantné rozdiely sme zaznamenali v kategórii „Stredne intenzívna PA“ a motíve „Spoločenskoscť“ ($U=962$; $Z=-2,01308$; $p=0,044107$), ďalej v kategórii „Chôzda“ a s ňou spojenými motívmi „Výzva“

($U=679,5$; $Z=2,881719$; $p=0,003952$) a „Prežitok“ ($U=667$; $Z=2,53185$; $p=0,011347$). Hladina štatistickej významnosti bola stanovená $p < 0,05$.

5.2.12 Čas strávený sedením

Tabuľka 8. Čas strávený sedením z hľadiska veku, fajčenia, vlastníctvo psa, bicykla a auta - Man-Whitney U Test

	<i>Hľadisko</i>	<i>Kritérium</i>	<i>n</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Sedenie	Vek	Od 18 do 33 rokov	57	240	300	1141,5	-1,12110	0,262246
		33 a viac rokov	46	210	300			
	Fajčenie	Fajčiari	14	240	300	619,5	-0,02887	0,976969
		Nefajčiari	89	240	300			
	Vlastníctvo Psa	Vlastní	47	180	120	1087,5	1,509614	0,131143
		Nevlastní	56	300	300			
	Vlastníctvo bicykla	Vlastní	75	180	240	658	-2,90199	0,003708*
		Nevlastní	28	450	420			
	Vlastníctvo auta	Vlastní	85	180	240	303	-4,00774	0,000061*
		Nevlastní	18	480	60			
	Bývanie	Dom	46	210	360	1308	0,01658	0,986768
		Byt	57	240	240			

Legenda: *n* – veľkosť súboru, *Mdn* – medián, *IQR* – interkvartilové rozpätie, *U* – testové kritérium, *Z* – štandardné skóre, *p* – hladina významnosti, *tučne sú zvýraznené štatisticky významné hodnoty

V Tabuľke 8 sme zisťovali vzťahy medzi časom stráveným sedením a jednotlivými hľadáskami „Vek“, „Fajčenie“, „Vlastníctvo psa“, „Vlastníctvo bicykla“, „Vlastníctvo auta“ a „Bývanie“. Signifikantné rozdiely boli v kategóriách „Vlastníctvo bicykla“ ($U=658$; $Z=-2,90199$; $p=0,003708$) a „Vlastníctvo auta“ ($U=303$; $Z=-4,00774$; $p=0,000061$). Hladina štatistickej významnosti bola stanovená $p < 0,05$.

Tabuľka 9. Čas strávený sedením z hľadiska pohlavia

<i>Pohlavie</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Muži (n=60)	254,917	175,430
Ženy (n=43)	219,070	200,663

Legenda: *n* – veľkosť súboru, *Mdn* – medián, *SD* – smerodatná odchýlka

V tabuľke 9 sme zistili, že muži v priemere sedia viac než ženy.

5.3 Dotazník body image

V Tabuľke 10 sme zosumarizovali výsledky z dotazníku body image a sú prezentované v hodnotách aritmetického priemeru, smerodatnej odchýlky, minimom a maximom. U mužov môžeme vidieť pri na hodnotách aritmetického priemeru vyššiu hodnotu spokojnosti s vlastným telom oproti ženám. Ďalej môžeme skonštatovať aj výsledky minima a maxima, v ktorom muži nedosiahli ani najnižšiu hodnotu ani najvyššiu hodnotu spokojnosti s vlastným telom a tieto hodnoty boli obsiahnuté v ženskej kategórii. V priemere celého skúmaného súboru bola spokojnosť s vlastným telom 64,8%, čo môžeme hodnotiť ako spokojnosť keďže je vyššia ako 50%.

Tabuľka 10. Zhrnutie dát dotazníka body image

<i>Kategória</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>
Muži (n= 60)	66	15,19	30	95
Ženy (n= 43)	63,14	15,88	25	100
Všetci respondenti (n= 103)	64,80	15,55	25	100

Legenda: n – veľkosť súboru, M – aritmetický priemer, SD – smerodatná odchýlka, Min – minimum, Max – maximum

6 DISKUSIA

Celkový výskumný súbor pozostával zo 43 žien a 60 mužov, tomu pripisujeme, že muži prevažujú v návštevnosti fitness centier, a s tým je u mužov spojená aj vyššia početnosť v dlhodobom merítku vykonávania PA vo fitness centre v porovnaní so ženami. Z hľadiska somatickej charakteristiky priemerný vek žien bol 31 rokov, zatiaľ čo u mužov priemer dosiahol 33 rokov. Priemerná hodnota BMI u žien bola 22,5 a u mužov 25,8. Keď porovnáme tieto hodnoty napr. s testovanými osobami zahrnutými vo výskume diplomovej práce Chromého (2015), kde jeho výskumnú vzorku tvorilo 13 žien a 53 mužov a priemerné hodnoty BMI u žien boli 21,8 a u mužov 25,44, čo môžeme hodnotiť ako hodnoty v celku podobné.

Prvý analyzovaný dotazník v našom výskume bol Dotazník motivácie k pohybovej aktivite (MPAM-R), ktorý nám priniesol informácie o percentuálnych podieloch jednotlivých motívov vedúcich k vykonávaniu PA na vybranej vzorke respondentov pravidelne navštevujúcich fitness centrum. Na základe predchádzajúcich starších výskumov v oblasti motivácie k vykonávaniu PA bol u mužov zistený hlavný motív k vykonávaniu PA „Fitness“ zatiaľ čo ženy kládli dôraz resp. motív k vykonávaniu PA na „Vzhľad“ (Frederick & Ryan, 1993; Frederick, Morrison, & Manning, 1996; Weinberg a kol., 2000). V aktuálnejších výskumoch Josepha (2013), Ashtona et al. (2017), Vašíčkovej (2016). však môžeme vidieť že u žien aj mužov je zhodne dominujúcim motívom „Fitness“.

Medzinárodný dotazník pohybovej aktivity (IPAQ), konkrétne jeho krátka verzia tvorila druhú časť nášho dotazníkového šetrenia. Pomocou tohto dotazníku sme zistili subjektívne zhodnotenie PA respondentov a jej zastúpenie v úrovniach „Intenzívna PA“, „Stredne intenzívna PA“, „Chôdza“ a „Celková PA“, ale aj koľko času strávia sedením, či ich základné somatické a demografické údaje.

Poslednú časť v našom súhrnnom dotazníku tvoril Dotazník body image, pomocou ktorého sme zistili aktuálnu mieru spokojnosti s vlastným telom.

Nasledujúca časť sa zaoberá diskusiou výskumných otázok a cieľov, ktoré boli na základe zistených výsledkov zodpovedané.

Výskumné otázky

Bude hlavným motívom vykonávania fyzickej aktivity u mužov a žien je "Fitness"?

Bude najmenej významným motívom „Spoločnosť“?

Hlavným motívom k vykonávaniu PA u mužov bol zistený motív „Fitness“. Tento motív si zvolilo za hlavný až 87% mužov a len 13% nemotivovalo. Rozdiely nie sú štatisticky významné. U žien bol hlavným motívom k vykonávaniu PA „Fitness“. Tento motív dominoval u 86% žien a len 14% uviedlo, že ich nemotivuje. Z výsledkov vyplýva, že u mužov aj žien je hlavným motívom k vykonávaniu PA byť fyzicky zdravý, aktívny, plný sily a energie. Motív „Fitness“ dominoval aj vo výskumoch Josepha (2013), Ashtona et al. (2017), Vašíčkovej (2016).

Najmenej významný motív je podľa nášho predpokladu „Spoločnosť“. Tento motív uviedlo ako motivujúci len 42% mužov a 35% žien, zvyšní respondenti uviedli, že „Spoločnosť“ u nich nepredstavuje motiváciu. Tento motív uvádzajú vo svojich výskumoch totožne s našim výsledkom Joseph (2013), Vašíčková (2016), Axamit (2016), Zeťková (2018) a Ryan et al. (1997). Aj napriek vekovým kategóriám na ktoré boli jednotlivé výskumy zamerané môžeme skonštatovať, že motívy ktoré vedú k vykonávaniu PA sa vo väčšine výskumov zhodujú.

Dosahujú muži vyššiu fyzickú aktivitu v porovnaní so ženami?

Z našich výsledkov vyplýva, že muži dosahujú vyššiu PA vo všetkých úrovňach než ženy. Pri spracovaní výsledkov PA z hľadiska pohlavia sme zistili aj významné rozdiely v kategórii „Intenzívna PA“ ($U=962,5$; $p=0,028757$) a „Celková PA“ ($U=948,5$; $p=0,022582$). Hladina štatistickej významnosti bola stanovená $p < 0,05$. Aj výskumoch autorov Florindo et al. (2009); Bauman et al. (2009); Suchomel & Sigmundová (2011) muži dosahujú vyššiu pohybovú aktivitu v porovnaní so ženami.

Dosahujú muži vyššiu momentálnu spokojnosť s vlastným telom než ženy ?

Z hľadiska pohlavia môžeme konštatovať, že z dosiahnutých výsledkov muži disponovali vyššou momentálnou spokojnosťou s vlastným telom v porovnaní so ženami. Aritmetický priemer u mužov bol 66 zatiaľ čo u žien bol 63,14.

Nižšie uvádzame diskusiu výsledkov spĺňajúcich požiadavky stanovených cieľov.

Z hľadiska BMI sme zistili že hlavným motívom k vykonávaniu PA v kategórií „Normálna váha“ dominoval motív „Fitness“, v kategórií „Nadváha“ na prvom mieste boli motívy „Fitness“ a „Prežitok“ so zhodným percentom motivácie. V kategórií „Obezita“ bol dominantný motív „Prežitok“. Tento motív uviedli za ako motivujúci všetci respondenti v danej kategórii. Pre všetky kategórie z hľadiska BMI platí, že najmenej motivujúci je motív „Spoločnosť“.

U žien a mužov je hlavným motívom k vykonávaniu PA „Fitness“. Z toho vyplýva že muži aj ženy majú zhodnú motiváciu k vykonávaniu PA a to byť fyzicky zdravý, aktívny, plný sily a energie. V poradí motivácie k PA sa zhodne u mužov a žien umiestnili ako druhý motív „Vzhľad“, tretí „Prežitok“, následne „Výzva“ a najnižšiu mieru motivácie mal motív „Spoločnosť“. Z týchto výsledkov môžeme usúdiť, že neexistuje rozdiel v motivácií k PA u mužov a žien, resp. pohlavie nemá vplyv na určitý motív, ktorý vedie k vykonávaniu PA. Rozdiely medzi jednotlivými kategóriami nie sú štatisticky významné.

Z hľadiska BMI u respondentov zaradených v kategórií „normálna váha“ prevládal motív „Fitness“, v kategórii „Nadváha“ boli na prvom mieste dva motívy „Fitness“ a „Prežitok“ a v kategórií „Obezita“ bol hlavným motívom „Prežitok“. Rozdiely nie sú štatisticky významné. Medzi jednotlivými úrovňami PA a hodnotami BMI sme zistili, že z celkového počtu 103 respondentov 55,34% sa zaraďuje do kategórie „normálna váha“ (18,5-24,9), do kategórie „nadváha“ (25-29,9) sa zaraďuje 35,92% respondentov a do poslednej kategórie „obezita“ (30-40) sa zaraďuje 8,74% respondentov. Vyššie percentá v kategóriách „nadváha“ a „obezita“ môžu byť spôsobené aj tým, že respondenti sú pravidelní návštevníci fitness centra, v ktorom je jednou z najčastejších foriem tréningu hlavne u mužov vykonávanie silového tréningu a s ním spojený rast resp. vyššie percento svalovej hmoty. Z hľadiska faktoru BMI neboli zistené výrazné rozdiely v úrovni PA. Najvyššie hodnoty Mdn MET-min/týždeň mali osoby, ktoré boli zaradené v kategórií „normálna váha“ a tieto hodnoty prevažovali u intenzívnej PA, stredne intenzívnej PA a celkovej PA. U chôdze mali najvyššie hodnoty MET-min/týždeň osoby patriace do kategórie „obezita“. Pre ostatné druhy PA je význačné, že čím vyššia hodnota BMI, tým nižšia úroveň PA. Zhodne so štúdiou Nykodýma a Mitáša (2011) sme v tomto vzťahu nezistili štatistickú významnosť.

Z hľadiska veku môžeme konštatovať, že vyššiu PA vykazovali respondenti v kategórií „34 a viac“ až na „Intenzívna PA“ v ktorej mali obe kategórie zhodné skóre PA. V tomto hľadisku nie sú rozdiely štatisticky významné.

Z hľadiska druhu bývania môžeme konštatovať, že respondenti bývajúci v byte v kategórií „Intenzívna PA“ vykazujú vyššiu PA (2160 MET-min/týždeň) oproti respondentom bývajúcim v dome (1620 MET-min/týždeň). V kategórií „Stredne intenzívna PA“ je úroveň PA rovnaká u oboch kategórií (960 MET-min/týždeň), v kategórií „Chôdza“ majú vyššiu úroveň PA respondenti bývajúci v dome (1287 MET-min/týždeň), ale v kategórií „celková PA“ dominujú respondenti bývajúci v byte (4830 MET-min/týždeň). U spôsobe bývania respondenti bývajúci sami vykazujú vyššiu PA v kategórií „Intenzívna PA“ (2430 MET-min/týždeň) a „Celková PA“ (4453 MET-min/týždeň), zatiaľ čo u respondentov bývajúcich v rodine prevláda vyššia PA v kategórií „Stredne intenzívna PA“ (960 MET-min/týždeň) a „Chôdza“ (1386 MET-min/týždeň). Výsledky z hľadiska bývania nie sú štatisticky významné.

Vzťahy medzi jednotlivými úrovňami PA a spôsobom dopravy do fitness centra nám ukazali, že 58,25% respondentov uviedlo, že do fitness centra na dopravu využívajú „Auto“, len 4,85% využíva na dopravu „Autobus“, 5,83% využíva „Bicykel“ ako dopravný prostriedok a 31% respondentov chodí do fitness centra „Pešo“. V tomto hľadisku sme pomocou neparametrického Kruskal-Wallisova Anova testu **zaznamenali signifikantný rozdiel** v kategórií „Chôdza“ ($p=0,0307$). Hladina štatistickej významnosti bola stanovená $p < 0,05$.

Z hľadiska vlastníctva auta sme zistili, že respondenti, ktorí nevlastnia auto majú vyššiu PA vo všetkých kategóriách v porovnaní s respondentami vlastniacimi auto. Aj napriek prevahe PA v kategórií respondentov vlastniacich auto sme nezaznamenali štatisticky významné rozdiely.

Výsledky podobného charakteru ako v predchádzajúcom hľadisku sme zistili aj pri hľadisku či vlastníctvo bicykla ovplyvňuje PA. Teda môžeme konštatovať, že respondenti vlastníci bicykel ($n=75$) dominujú vo všetkých kategóriách PA až na „Stredne intenzívna PA“, v ktorej majú zhodné skóre PA (960 MET-min/týždeň) spolu s respondentmi nevlastniacimi bicykel ($n=28$).

Vo vzťahu fajčenia a PA sme podobne ako v štúdií Nykodýma a Mitáša (2011) nezistili štatisticky významné rozdiely.

Z hľadiska vlastníctva psa môžeme konštatovať, že v kategóriách „Intenzívna PA“, „Stredne intenzívna PA“ a „Celková PA“ mali vyššiu PA respondenti, ktorý nevlastnili psa (n=56), ale v kategórii „chôdza“ prevyšovali hodnoty PA (1386 MET-min/týždeň) u respondentov, ktorý vlastnili psa (n=47).

Z hľadiska momentálnej spokojnosti s vlastným telom môžeme konštatovať, že kategória respondentov „Spokojný“ (n=91) dominovala vo všetkých úrovňach PA oproti kategórii „Nespokojný“ (n=12). V kategórii „Celková PA“ dosiahli „Spokojný“ až 4776 MET-min/týždeň oproti „Nespokojný“ 1080 MET-min/týždeň.

Vzťahy medzi jednotlivými úrovňami PA a motívy vedúcimi k vykonávaniu PA z dotazníku MPAM-R nám použitím neparametrického Mann-Whitney U Testu **priniesli signifikantné rozdiely v kategórii** „Stredne intenzívna PA“ a motíve „Spoločnosť“ (p=0,044107), ďalej v kategórii „Chôdza“ a s ňou spojenými motívami „Výzva“ (p=0,003952) a „Prežitok“ (p=0,011347). Hladina štatistickej významnosti bola stanovená $p < 0,05$.

U času stráveného sedením a jednotlivými hľadiskami „Vek“, „Fajčenie“, „Vlastníctvo psa“, „Vlastníctvo bicykla“, „Vlastníctvo auta“ a „Bývanie“ sme dospeli použitím neparametrického Mann-Whitney U Testu **k signifikantným rozdielom v kategórii** „Vlastníctvo bicykla“ (Z=-2,90199; p=0,003708) a „Vlastníctvo auta“ (Z=-4,00774; p=0,000061). Hladina štatistickej významnosti bola stanovená $p < 0,05$. Z hľadiska pohlavia sme zistili, že muži v priemere sedia viac než ženy.

Limity práce

V priebehu spracovania dát a ich vyhodnocovania si autor uvedomil aj určité limity spojené s diplomovou prácou.

Jedným z limitov práce je podľa autora možnosť zvýšiť návratnosť dotazníkov. To by bolo možné poverením určitých informovaných dobrovoľníkov, ktorí by pomáhali vyplniť respondentom dotazník, čím by im dokázali vysvetliť prípadné otázky ktorým nerozumejú. Toto opatrenie by bolo vhodné aj preto že informovaný personál fitness centier bol častokrát zaneprázdnený svojou náplňou práce. Z ďalšieho hľadiska by sa skrátila doba vyplňania dotazníka, ktorý pre niekoho mohol pôsobiť ako zdĺhavý. Autor si myslí, že ak by boli títo dobrovoľníci k dispozícii, tak by si aj menej respondentov bralo dotazník so sebou domov, a tým by sa tiež zvýšila jeho návratnosť a relevantnosť. Keďže niektorí respondenti si dotazník so sebou domov zobrali a už ho späť do fitness centra vyplnený nedoniesli, alebo ho vrátili nesprávne, či neúplne

vyplnený.

Z hľadiska získania dotazníku IPAQ – krátka verzia by bolo vhodné k nemu pridať napr. krokomer, čím by sa zamedzilo prípadným výkyvom vo výsledkoch PA a získané dáta od respondentov z jednotlivých prostriedkov (dotazník, krokomer) by sa mohli porovnať.

Pre relevantnejšie informácie by sa budúci výskum v podobnom znení ako náš mohol zrealizovať v inom regióne na rovnakej vzorke respondentov, a následne zo získaných údajov nového výskumu by sa mohli porovnať výsledky výskumov medzi sebou a stanoviť z nich závery.

7 ZÁVERY

Na základe teoretického prehľadu poznatkov boli stanovené ciele a výskumné otázky. Pomocou štatistických metód potrebných na vyhodnotenie získaných dát sme dospeli k nasledujúcim záverom:

MPAM-R

- Hlavným motívom k vykonávaniu PA u mužov a žien bol zistený motív „Fitness“ z toho vyplýva že PA vykonávajú s motívom byť fyzicky zdravý, aktívny, plný sily a energie. Najnižšiu významnosť k vykonávaniu PA u oboch pohlaví mal motív „Spoločnosť“. Z toho je možné usúdiť, že respondenti vykonávajú PA najmä svoju zdatnosť, potešenie, vzhľad, disciplínu, socializovať sa a vytvárať nové priateľstvá kladú až na posledné miesto s pomedzi motívov pre ktoré danú PA vykonávajú.
- Z hľadiska BMI v kategórií „Normálna váha“ bol hlavným motívom „Fitness“, v kategórií „Nadváha“ sú dominantné motívy „Fitness“ a „Prežitok“ a v kategórií „Obezita“ je hlavný motív „Prežitok“.

IPAQ – krátka verzia

- Muži sú pohybovo aktívnejší v porovnaní so ženami vo všetkých úrovňach PA.
- Z hľadiska veku respondenti vo veku 34 a viac rokov dosahovali vyššiu PA než respondenti vo veku 18-33 rokov.
- Z hľadiska druhu a spôsobu bývania sme nezistili štatisticky významné rozdiely vo vzťahu k PA.
- Vo vzťahu PA a spôsobu dopravy sme zistili, že väčšina respondentov sa do fitness centra dopravuje autom. A významné rozdiely sme zistili v kategórií „Chôdza“.
- Respondenti nevlastiaci auto mali vyššiu PA, než respondenti vlastiaci auto.
- Respondenti vlastiaci bicykel dosahovali vyššiu PA na rozdiel od respondentov nevlastiacich bicykel.
- Vo vzťahu fajčenia a PA sme nezistili štatisticky významné rozdiely.

- Vo vzťahu PA a vlastníctva psa sme zistili, že respondenti vlastníci psa dosahovali vyššie hodnoty PA len v kategórií „Chôdza“ a v ostatných hodnoteniach dominovali respondenti nevlastníci psa.
- U osôb spokojných momentálnou spokojnosťou so svojím telom prevládala PA na všetkých úrovniach na rozdiel od osôb nespokojných. Signifikantné rozdiely sme zaznamenali v kategórií „Stredne intenzívna PA“ a motíve „Spoločenskosť“ a kategórií „Chôdza“ a s ňou spojenými motívmi „Výzva“ a „Prežitok“.
- Z hľadiska jednotlivých úrovní PA a motívov vedúcich k vykonávaniu PA sme zaznamenali signifikantné rozdiely v kategóriách „Vlastníctvo psa“ a „Vlastníctvo auta“
- Z hľadiska sedenia sme zaznamenali signifikantné rozdiely v kategórií „Vlastníctvo bicykla“ a „Vlastníctvo auta“. Čo znamená, že osoby vlastniace tieto dopravné prostriedky vykazovali menej času stráveného sedením, než osoby, ktoré tieto prostriedky nevlastnia. Zistili sme aj, že muži sedia viac než ženy.

Body image

- Muži dosiahli vyššiu momentálnu spokojnosť s vlastným telom než ženy.

8 SÚHRN

Táto diplomová práca vznikla na základe autorovej snahy zodpovedať otázku o význame pohybu nielen z hľadiska fyzického, ale aj psychického zdravia. V súčasnej rýchlej a uponáhľanej dobe si veľa ľudí nedokáže vo svojom voľnom čase vyčleniť priestor pre seba. My sme sa rozhodli zamerať na osoby, ktoré si vo svojom voľnom čase ten priestor pre svoju realizáciu, psychický a fyzický relax, z dlhodobého a pravidelného hľadiska, vyčleňujú. Tieto osoby sme sa rozhodli hľadať v zariadeniach, ktoré práve spomínanému typu osôb umožňujú realizáciu ich potrieb, a tými sú v súčasnosti čoraz populárnejšie fitness centrá. Celkovo náš výskumný súbor pozostával zo 103 dospelých respondentov, z toho bolo 60 mužov a 43 žien.

Motivácia, pohybová aktivita a obraz tela v interakcii s návštevníkmi fitness centier tvorili základ práce. Ich vzájomným spojením sme si dali za cieľ pomocou konkrétnych prostriedkov dotazníkov MPAM-R, IPAQ a body image zistiť aktuálnu úroveň pohybových aktivít, motivácie a momentálnej spokojnosti s vlastným telom u špecifickej vzorky ľudí charakteristických pravidelnou návštevou fitness centra. Na základe teoretického prehľadu a dostupných štúdií v nami skúmanej oblasti sme si stanovili 4 výskumné otázky, ktoré sme na základe zozbieraných dát spracovaných v štatistických programoch zodpovedali. Následne na základe stanovených hlavných a vedľajších cieľov sme spracovali aj im príslušné výsledky a v niektorých hľadáčkách a kategóriách sme zaznamenali signifikantné rozdiely. Tieto výsledky sme diskutovali v kontexte niektorých výskumov, ktoré sa venovali podobným témam pred nami. V záveroch sme zhodnotili dosiahnuté výsledky a ich prípadné dopady a odporúčania pre tvorbu budúceho výskumu.

9 SUMMARY

This thesis is based on the author's effort to answer the question about the importance of movement not only in terms of physical but also mental health. In today's fast and busy time, many people are unable to dedicate a certain amount of time only for themselves in their free time. We decided to focus on people who, in their free time, set aside the space for their realization, mental and physical relaxation, from a long-term and regular perspective. We have decided to look for these people in facilities that help them to realize their needs - in fitness centers. Our research group consisted of 103 adults respondents, of whom 60 were men and 43 were women.

Motivation, physical activity, and body image interacting with fitness center visitors were the basis of the work. By linking them together, we set ourselves the goal of using the specific resources of the MPAM-R, IPAQ and body image questionnaires to find out the current level of physical activity, motivation and momentary satisfaction with their own body in a specific sample of people characterized by a regular visit to the fitness center. Based on the theoretical overview and studies available in our field, we set out 4 research questions that we responded to based on the data collected in the statistical programs. Subsequently, based on the main and side objectives set, we presented relevant results and, in some aspects and categories, we noted significant differences. We have discussed these results in the context of previous research that has addressed similar topics. In the conclusion, we evaluated our results and their potential impact and recommendations for future research.

10 REFERENČNÝ ZOZNAM

- Appleton, K. M. (2013). 6 x 40 mins exercise improves body image, even though body weight and shape do not change. *Journal of Health Psychology, 18(1)*, 110–120. <https://doi.org/10.1177/1359105311434756>
- Ashton, L. M., Hutchesson, M. J., Rollo, M. E., Morgan, P. J., & Collins, C. E. (2017). Motivators and Barriers to Engaging in Healthy Eating and Physical Activity: A Cross-Sectional Survey in Young Adult Men. *American Journal of Men's Health, 330–343*. <https://doi.org/10.1177/1557988316680936>
- Axamit, M. (2016). Monitoring motivace, názorů a postojů k pohybové aktivitě na dvou vybraných středních školách v olomouckém kraji. Diplomová práce. *Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury*. Vedoucí diplomové práce Michal Kudláček.
- Bak-Sosnowska, M., & Urban, A. (2017). Body image in women practicing yoga or other forms of fitness. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 3*, 58-68.
- Battistelli, A., Montani, F., Guicciardi, M., & Bertinato, L. (2016). Regulation of exercise behaviour and motives for physical activities: The Italian validation of BREQ and MPAM-R questionnaires. *Psychologie Française, 61(4)*, 333-348.
- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C. L., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., ... & Pratt, M. (2009). The international prevalence study on physical activity: results from 20 countries. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 6(1)*, 21.
- Bennie, J. A., Lee, D. C., Khan, A., Wiesner, G. H., Bauman, A. E., Stamatakis, E., & Biddle, S. J. (2018). Muscle-Strengthening Exercise Among 397,423 US Adults: Prevalence, Correlates, and Associations With Health Conditions. *American journal of preventive medicine, 55(6)*, 864-874.
- Bexelius C, Sandin S, Trolle Lagerros Y et al. (2011). Estimation of physical activity levels using cell phone questionnaires: a comparison with accelerometry for evaluation of between-subject and within-subject variations. *J Med Internet Res. 25;13(3):e70*.

- Biddle, S. J. H., Mutrie, N. (2007). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. Taylor & Francis. Retrieved 25. 11. 2018 from the World Wide Web: <https://books.google.sk/books?id=kiZ-AgAAQBAJ>
- Blahušová, E. (2005). *Wellness, Fitness*. Praha: UK Karolinum.
- Blattner, D., & Howerton, L.B. (2013). *Health, Wellness, and Physical Fitness, Grades 5 – 8*. Mark Twain Media. Recieved from World Wide Web: <https://books.google.sk/books?id=-g1qAgAAQBAJ>
- Blundell, J., Gibbons, C., Caudwell, P., Finlayson, G., Hopkins, M. (2015). Appetite control and energy balance: *Impact of Exercise*. *Obes Rev*.
- Boroš, J., Ondříšková, E., Živčicová, E. (2000). *Psychológia*. Bratislava.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2018). *Physical activity and health. Human Kinetics*. Retrieved 19. 1. 2019 from the World Wide Web: [https://books.google.sk/books?id=tO96DwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage &q&f=false](https://books.google.sk/books?id=tO96DwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false)
- Brudzynski, L. & Ebben, W. (2010). Body Imageas a Motivator and Barrier to Exercise Participation. *International Journal of Exercise Science*, 3(1), 14-24.
- Burlingame, B., & Dernini, S. (2012). Sustainable Diets and Biodiversity: *Directions and Solutionsfor Policy, Research and Action. International Scientific Symposium, Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger, FAO Headquarters, Rome, Italy, 3-5 November 2010*. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).
- Capdevila Ll., Niñerola J., Cruz J., Losilla J.M., Parrado E., Pintanel M., Valero M., Vives J. (2007). Exercise motivation in university community members: A behavioural intervention. *Psicothema*, 19(2), 250-255. Recieved from the World Wibe Web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17425895>
- Castonguay, A. L., Pila, E., Wrosch, C., & Sabiston, C. M. (2015). Body-Related Self-Conscious Emotions Relate to Physical Activity Motivation and Behavior in Men. *American Journal of Men's Health*, 209–221. <https://doi.org/10.1177/1557988314537517>

- Caudwell, K. M., & Keatley, D. A. (2016). The effect of men's body attitudes and motivation for gym attendance. *Journal of strength and conditioning research*, 30(9), 2550-2556.
- Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 232-242.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. *The Oxford Handbook of Human Motivation*, 85-107.
- Dobřý, L., Čechovská, I., Kračmar, B., Psotta, R., Süß, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.
- Ednie, A., & Stibor, M. (2017). Influence and interpretation of intrinsic and extrinsic exercise motives. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 414-425.
- Ekkekakis, P., Parfitt, G., & Petruzzello, S. J. (2011). The pleasure and displeasure people feel when they exercise at different intensities. *Sports Medicine*, 41, 641-671.
- Fialová, L. (2006). *Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Grada Publishing.
- Fialová, L. (2014). *Vzdělávací oblast člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum.
- Fialová, L., & Krch, F. D. (2012). *Pojetí vlastního těla – Zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum.

- Fioravanti, C. H. (2012). Brazilian fitness programme registers health benefits. *The Lancet*, 380(9838), 206.
- Florindo, A. A., Guimarães, V. V., Caesar, C. L. G., Barros, M. B. A., Alves, M. C. G. P., & Goldbaum, M. (2009). Epidemiology of leisure, transportation, occupational, and household physical activity: Prevalence and associated factors. *Journal of Physical Activity and Health*, 6, 625–632.
- Frederick, C., Morrison, C. S., & Manning, T. (1996). Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviours toward physical activity. *Perceptual Motor Skills*, 82, 691-701.
- Frederick, C., & Ryan, R. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behaviour*, 16, 124- 146.
- Geiss, I. (1999). *Dějiny světa v souvislostech*. Vyd. 1. Praha: Ivo Železný.
- Gregor, T. (2013). *Psychológia športu*. MAURO Slovakia s.r.o., Bratislava.
- Gurský, T. (2013). *Využitie koučovacího prístupu a metódy grow na zvýšenie motivácie u dospievajúcich športovcov*. Dizertačná práca. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Hagströmer, M., Troiano, R. P., Sjöström, M., & Berrigan, D. (2010). Levels and patterns of objectively assessed physical activity—a comparison between Sweden and the United States. *American Journal of Epidemiology*, 171(10), 1055-1064.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257.
- Hardman, A. E., Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: the evidence explained*. Routledge.

- Healthy life styles living.com. (2012). Prečo je zdravý životný štýl dôležitý. Retrieved 7. 12. 2018 from the World Wide Web:
<https://www.healthylifestylesliving.com/health/healthy-lifestyle/why-is-a-healthy-lifestyle-important/>
- Held a kol. (2006). *Teória a prax výchovy k zdravej výžive v školách*. Bratislava: Typi/Veda.
- Hendl, L., et al. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: Karolinum.
- Hoare, E., Stavreski, B., Jennings, G., & Kingwell, B. (2017). Exploring motivation and barriers to physical activity among active and inactive Australian adults. *Sports*, 5(3), 47. Retrieved 5. 3. 2019 from World Wide Web:
<https://doi.org/10.3390/sports5030047>
- Hoeger, W., & Hoeger, S. (2007). *Principles and Labs for Fitness and Wellness*. Cengage Learning. Retrieved 3. 3. 2019 from the World Wide Web:
<https://books.google.sk/books?id=EAjlYTLZGtAC>
- Hoeger, W., & Hoeger, S. (2008). *Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program*. Cengage Learning. Retrieved 3. 3. 2019 from World Wide Web: <https://books.google.sk/books?id=81Jx7MSNOAIC>
- Hoeger, W., & Hoeger, S. (2012). *Principles and labs for fitness & wellness (11th ed.)*. Belmont, Calif.: Thomson/Wadsworth, International Edition.
- Hoeger, W. K., Hoeger, S. A., Hoeger, C. I., Fawson, A. L. (2018). *Lifetime Physical Fitness and Wellness*. Cengage Learning. Retrieved 12. 1. 2019 from the World Wide Web: <https://books.google.sk/books?id=sKdEDwAAQBAJ>
- Charvát, M. (2002). *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido.
- Choosemyplate.gov. (2018). *My plate*. Retrieved 10. 11. 2018 from the World Wide Web: <https://www.choosemyplate.gov/>
- James H. O'Keefe, Robert Vogel, Carl J. Lavie & Loren Cordain. (2010). Organic Fitness: Physical Activity Consistent with our Hunter-Gatherer Heritage, *The Physician and Sports Medicine*, 38:4, 11-18, DOI: 10.3810/psm.2010.12.1820

- Jekauc, D., Völkle, M., Wagner, M. O., Mess, F., Reiner, M., & Renner, B. (2015). Prediction of attendance at fitness center: a comparison between the theory of planned behavior, the social cognitive theory, and the physical activity maintenance theory. *Frontiers in Psychology, 6*, 121.
- Jenkins, P. (1997). *Historie spojených států*. New York: St.Martin.
- Joseph, S. (2013). Motives for Physical Activity and Physiological Variables as Predictors of Exercise Intentions Following a High Intensity Interval Training Protocol in College-Age Females. *Electronic Theses and Dissertations*. 839. Retrieved from World Wide Web: <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/839>
- Keele, R. (2009). Development of the exercise motivation questionnaire with Mexican American adults. *Journal of Nursing Measurement, 17*(3), 183-194.
- Kolouch, V. a spol. (2008). *Posilování od A do Z*. Brno: Computer Press, 272 s.
- Kolouch, V., Welburn, H. M. (2007). *Začínáme ve fitness : rady, návody a odpovědi na nejčastěji kladené dotazy*. 1. vyd. Brno : Computer Press, a.s., 2007, 142 s.
- Kovaříková, K. (2017). *Aerobik a fitness*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Kukačka, V. (2009). *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita.
- Lauren, M., Clark, J. (2013). *Telo ako posilňovňa*. Bratislava: Timy partners spol. s.r.o.
- Liba, J., & Buková A. (2012). *Pohyb a zdravie* (1. vyd.). Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.
- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 87*(1), 28-35.
- Mack, D. E., Kouali, D., Gilchrist, J. D., & Sabiston, C. M. (2015). Pride and physical activity: Behavioural regulations as a motivational mechanism?. *Psychology & Health, 30*(9), 1049-1062.
- Machová, J., Kubátová, D., et al. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.

- Marcus, B. H., & Forsyth, L. A. H., (2018). *Motivating People to Be Physically Active, Human Kinetics, Incorporated*. Retrieved 12. 1. 2019 from the World Wide Web: <https://books.google.sk/books?id=xvJ6DwAAQBAJ>
- Maslow, A. H. (2012). *A Theory of Human Motivation*. Start Publishing.
- Midlarsky, E. & Morin, R. (2017). *Body Image and Aging*. 10.4135/9781483384269.
- Morse, D. T. (1999). MINSIZE2: A computer program for determining effect size and minimum sample size for statistical significance for univariate, multivariate, and nonparametric tests. *Educational and Psychological Measurement*, 59(3), 518-531.
- Moya, B. (2013). *Motivation to Physical Fitness*. Booktango. Retrieved 13. 1. 2019 from the World Wide Web: <https://books.google.sk/books?id=aX9-ix8WKFYC>
- Mužik, V., Vlček, P. et al. (2010). *Škola, pohyb a zdraví. Výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita a MDS.
- Nevid J. S. (2013). *Psychology: Concepts and Applications*. Belmont, CA: Wads Worth Cengage Learning.
- Nicholls, A. R. (2017). *Psychology in Sports Coaching: Theory and Practice*. Taylor & Francis. Retrieved 19. 1. 2019 from the World Wide Web: <https://books.google.sk/books?id=fzEIDwAAQBAJ>
- Ntoumanis, N., Stenling, A., Thøgersen-Ntoumani, C., Vlachopoulos, S., Lindwall, M., Gucciardi, D. F., & Tsakonitis, C. (2018). Longitudinal associations between exercise identity and exercise motivation: A multilevel growth curve model approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(2), 746-753.
- Nykodým, J., & Mitáš, J. (2011) Průřezová studie aktivity dospělé populace Jihomoravského regionu. *Tělesná Kultura*, 34(1), 49-64.
- Oborný, J.(2015) *Filozofia a šport*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Osten, P. (2005). *Osobní trenér III*. Praha: Grada Publishing a.s.

- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). Physical activity guidelines advisory committee scientific report. *Washington, DC: US Department of Health and Human Services.*
- Plotnik, R., & Kouyoumjian, H. (2011). *Introduction to psychology*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Pope, L., & Harvey, J. (2015). The Impact of Incentives on Intrinsic and Extrinsic Motives for Fitness-Center Attendance in College First-Year Students. *American Journal of Health Promotion, 29(3)*, 192–199.
<https://doi.org/10.4278/ajhp.140408-QUAN-135>
- Prochaska, J.O., & Velicer, W.F. (1997) The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion, 12*, 38-48.
<http://dx.doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>
- Quesada, D., & Gomez-Lopez, M. (2017). Motivational profiles of users of a public sport center. *Journal of Sport and Health Research, 9(1)*, 85-96.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Hagger, M. S., & Hancox, J. E. (2017). Evaluating quality of implementation in physical activity interventions based on theories of motivation: current challenges and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 10(1)*, 252-269.
- Reifsteck, E. J., Gill, D. L., & Labban, J. D. (2016). “Athletes” and “exercisers”: Understanding identity, motivation, and physical activity participation in former college athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5(1)*, 25.
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S., Warburton, D. E., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health, 32(8)*, 942-975.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Leps, D., Rubio, N., & Sheldon, K. (1997) Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology, 28*, 335-354.
- Sassatelli, R. (2010). *Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*. New York: Palgrave Macmillan.

- Shephard, R. J., Balady, G. J. (1999) *Excerciseas Cardiovascular Therapy*. Circulation.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum
- Stackeová, D. (2008). *Fitness programy teorie a praxe (2nd ed.)*. Praha: Galén.
- Stackeová, D. (2010). *Zdravotní benefity pohybové aktivity*. Hygiena 1.
- Stefanek, K. A., Peters, H. J. (2011). Motivation in Sport: Theory and Application. *Handbook of Motivational Counseling: Goal-Based Approaches to Assessment and Intervention with Addiction and Other Problems*, 413-435.
- Stern, M. (2011). *Real or Rogue Charity? Private Health Clubs vs. the YMCA, 1970-2010*. Business and Economic History, On-Line.
- Suchomel, A., & Sigmundová, D. (2011). Physical activity of men and women in the Liberec region regarding their daily activities. *Tělesná Kultura*, 34(1), 108-118.
- Taylor, J. (2017). *Assessment in Applied Sport Psychology*. Human Kinetics. Retrieved 19. 1. 2019 from the World Wide Web: <https://books.google.sk/books?id=jA0rDwAAQBAJ>
- Thompson, W. R. (2018). World wide survey of fitness trends for 2019. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 10-17. Retrieved 16. 2. 2019 from the World Wide Web: https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2018/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2019.6.aspx
- Trost, S. G., & Loprinzi, P. D. (2008). Exercise-Promoting healthy lifestyles in children and adolescents. *Journal of Clinical Lipidology*, 2(3), 162-168.
- U.S. Department of Health and Human Services (HHS). (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved 16. 2. 2019 from the World Wide Web: https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved 2. 3. 2019 from the World Wide Web:

<https://books.google.cz/books?id=NE7iCwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=cs#v=onepage&q&f=false>

Walsh, A. (2012). Exercise intensity, affect, and adherence: A guide for the fitness professional. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(3).
doi 10.1080/21520704.2012.674629.

Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R. & Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology*, 31(3), 321-346.

Wellness Creative CO. (2018). Fitness Trends – Minimalism & Millennials. Retrieved 13. 1. 2019 from the World Wide Web:
<https://www.wellnesscreatives.com/fitness-trends/>

Weman Josefsson, K. (2016). Mechanisms in Self-Determined Exercise Motivation. A PhD Thesis Summary. *International Journal of Women's Health and Wellness*, 2(5).

Williams, J. G. P., Sebastian, P. (2013) Aspects of Sport and Physical Fitness: The Common wealth and International Library: *Physical Education, Health and Recreation Division*. Elsevier Science. Retrieved 13. 1. 2019 from the World Wide Web: <https://books.google.sk/books?id=J7Y3BQAAQBAJ>

World Health Organization. (2016). Global recommendations on physical activity for health. Retrieved 12. 1. 2019 from the World Wide Web:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

Xiuzhen, H. (2011). Study on Effects of Career Women Fitness Motivation and Fitness. *International Conference on Future Computer Science and Education* 480-484. IEEE.

Zet'ková, L. (2018). Motivace k pohybové aktivitě vybrané věkové populace ve Zlínském kraji. Diplomová práce. Masarykova Univerzita v Brně. Fakulta sportovních studií. Vedoucí diplomové práce: Mgr. Pavlína Vaculíková, Ph.D

Zrubák, A., Štulrajter, V., et al. (1999). *Fitnis*. Bratislava: Univerzita Komenského.

11 ZOZNAM SKRATIEK

BMI – Body Mass Index

PA – pohybová aktivita

HHS – United States Department of Health and Human Services

MET – Metabolic Equivalent of Task

WHO – World Health Organization

resp. – respektíve

atď. – a tak ďalej

napr. - napríklad

12 ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK

Obrázky

Obrázok 1. Delenie pohybovej aktivity

Obrázok 2. Vzťah medzi miernou až intenzívnou fyzickou aktivitou, sedením a riziká všetkých príčin úmrtí dospelých

Obrázok 3. Dávkovanie PA pre dospelých

Obrázok 4. Top 20 Celosvetových fitness trendov na rok 2019

Obrázok 5. Maslowa hierarchia potrieb

Obrázok 6. Motívy k vykonávaniu PA z hľadiska pohlavia

Obrázok 7. Motívy k vykonávaniu PA z hľadiska BMI

Obrázok 8. Úroveň pohybovej aktivity u mužov a žien

Obrázok 9. PA z hľadiska veku

Obrázok 10. PA z hľadiska druhu bývania

Obrázok 11. PA z hľadiska spôsobu bývania

Obrázok 12. PA z hľadiska vlastníctva auta

Obrázok 13. PA z hľadiska vlastníctva bicykla

Obrázok 14. PA z hľadiska vlastníctva psa

Obrázok 15. PA z hľadiska body image

Tabuľky

Tabuľka 1. Základné somatické charakteristiky výskumného súboru z hľadiska pohlavia

Tabuľka 2. Základné somatické charakteristiky jednotlivých vekových kategórii

Tabuľka 3. Pohybová aktivita z hľadiska pohlavia – Mann-Whitney U Test

Tabuľka 4. Pohybová aktivita z hľadiska BMI

Tabuľka 5. PA z hľadiska spôsobu dopravy do fitness centra

Tabuľka 6. Pohybová aktivita z hľadiska fajčenia – Mann-Whitney U Test

Tabuľka 7. PA z hľadiska dotazníku MPAM-R – Mann-Whitney U Test

Tabuľka 8. Čas strávený sedením z hľadiska veku, fajčenia, vlastníctvo psa, bicykla a auta - Man-Whitney U Test

Tabuľka 9. Čas strávený sedením z hľadiska pohlavia

Tabuľka 10. Zhrnutie dát dotazníka body image

13 PRÍLOHY

Príloha 1. Dotazník motivácie k PA (MPAM-R)

Príloha 2. Medzinárodný dotazník pohybovej aktivity (IPAQ – krátka verzia)

Príloha 3. Dotazník body image

Príloha 1.

MPAM-R - Dotazník motivácie k pohybovej aktivite

Nižšie je uvedený zoznam dôvodov, prečo sa ľudia venujú pohybovým aktivitám, športu a cvičeniu. Majte na pamäti Vašu prvoradú pohybovú aktivitu/šport a odpovedzte na každú otázku podľa predloženej škály, na základe toho, ako pravdivé je pre Vás konkrétne tvrdenie.

1	2	3	4	5	6	7
Nieje to pravda						Veľmi pravdivé
pravdivé						

- ___ 1. Pretože chcem byť v dobrej fyzickej kondícii.
- ___ 2. Pretože je to zábava.
- ___ 3. Pretože rád(a) sa zúčastňujem aktivít, ktoré sú pre mňa výzvou.
- ___ 4. Pretože sa chcem naučiť nové zručnosti.
- ___ 5. Pretože si chcem udržať váhu alebo zhodiť kilá, aby som vypadal(a) lepšie.
- ___ 6. Pretože chcem byť s priateľmi.
- ___ 7. Pretože rád(a) vykonávam túto činnosť.
- ___ 8. Pretože si chcem vylepšiť svoje aktuálne zručnosti.
- ___ 9. Pretože mám rád(a) výzvu.
- ___ 10. Pretože si chcem vypracovať (formovať) svoje svaly, aby som vyzeral(a) lepšie.
- ___ 11. Pretože ma to uspokojuje.
- ___ 12. Pretože sa chcem udržať na svojej momentálnej úrovni zručností.
- ___ 13. Pretože chcem mať viac energie.

- ___ 14. Pretože mám rád(a) aktivity, ktoré sú fyzicky náročné.
- ___ 15. Pretože rád(a) som s ostatnými, ktorí sa tiež zaujímajú o túto aktivitu.
- ___ 16. Pretože chcem zlepšiť svoju kardiovaskulárnu zdatnosť.
- ___ 17. Pretože chcem zlepšiť svoj zovňajšok.
- ___ 18. Pretože si myslím, že je to zaujímavé.
- ___ 19. Pretože si chcem udržať fyzickú silu a žiť zdravo.
- ___ 20. Pretože chcem byť prít'azlivý(á) pre druhých.
- ___ 21. Pretože sa chcem zoznamovať s novými ľuďmi.
- ___ 22. Pretože je táto aktivita pre mňa potešením.
- ___ 23. Pretože si chcem udržať svoje fyzické zdravie a duševnú pohodu.
- ___ 24. Pretože chcem zlepšiť svoju figúru.
- ___ 25. Pretože sa chcem zlepšovať vo svojej disciplíne.
- ___ 26. Pretože ma táto aktivita povzbudzuje.
- ___ 27. Pretože keď nešportujem, cítim sa fyzicky neprít'azlivý(á).
- ___ 28. Pretože moji priatelia chcú, aby som sa k nim pripojil.
- ___ 29. Pretože mám rád(a) vzrušenie z účasti na aktivite.
- ___ 30. Pretože rád(a) trávim čas s ostatnými pri tejto činnosti.

Príloha 2. (1/4)

Mám záujem dozvedieť sa o druhoch fyzických aktivít, ktoré ľudia robia ako súčasť svojho každodenného života.

Otázky sa vás budú pýtať na čas, ktorý ste za posledných 7 dní strávili fyzickou aktivitou.

Prosím odpovedzte na každú otázku, aj keď sa nepovažujete za aktívnu osobu. Prosím premýšľajte o aktivitách, ktoré robíte v práci, ako súčasť vášho domu a práce v dvore, aby ste sa dostali z miesta na miesto a vo svojom voľnom čase na rekreáciu, cvičenie alebo šport.

Zamyslite sa nad všetkými dôraznými aktivitami, ktoré ste urobili za posledných 7 dní. Silné fyzické aktivity sa týkajú aktivít, ktoré vyžadujú ťažké fyzické úsilie a dýchanie je oveľa ťažšie ako normálne. Zamyslite sa len nad fyzickými aktivitami, ktoré ste vykonávali nepretržite aspoň 10 minút naraz.

1. V koľkých dňoch ste v priebehu posledných 7 dní vykonávali intenzívnu pohybovú aktivitu, napr. zdvíhanie ťažkých bremien, kopanie, ťažké stavebné práce, výstup po schodoch? Spomeňte si len na tú pohybovú aktivitu, ktorá trvala nepretržite aspoň 10 minút. *

- ___ dní v týždni
- Žiadne energické fyzické aktivity - Preskočte na otázku 3

2. Uveďte koľko času ste zvyčajne strávili v jednom z týchto dní vykonávaním intenzívnej pohybovej aktivity (v priemere za jeden deň)? *

- ___ hodín denne
- ___ minút za deň
- Neviem / Nie som si istý

3. Znova si spomeňte len na tú pohybovú aktivitu, ktorú ste vykonávali nepretržite aspoň 10 minút. V koľkých dňoch ste počas posledných 7 dní vykonávali stredne zaťažujúcu pohybovú aktivitu, napr. nosenie ľahkých bremien? Nezahŕňajte prosím chôdzu. *

- ___ dní v týždni
- Žiadna mierna fyzická aktivita - Prejst' na otázku 5

4. Uveďte koľko času ste zvyčajne strávili v jednom z týchto dní vykonávaním stredne zaťažujúcej pohybovej aktivity (v priemere za jeden deň)? *

- ___ hodín denne
- ___ minút za deň
- Neviem / Nie som si istý

Príloha 2. (2/4)

Zamyslite sa nad časom, ktorý ste strávili v posledných 7 dňoch. To zahŕňa prácu a doma, chôdza po ceste z miesta na miesto a akúkoľvek inú pešiu turistiku, ktorú ste urobili výhradne na rekreáciu, šport, cvičenie alebo voľný čas.

5. Počas posledných 7 dní, koľko dní ste chodili najmenej 10 minút nepretržite? *

- ___ dní v týždni
- Bez chôdze - Preskočte na otázku 7

6. Koľko času ste zvyčajne strávili v jednom z tých dní? *

- ___ hodín denne
- ___ minút za deň
- Neviem / Nie som si istý

Táto otázka sa týka času, ktorý ste strávili v pracovných dňoch za posledných 7 dní. Zahŕňa čas strávený v práci, doma, počas práce a počas voľného času. Môže to zahŕňať čas strávený na pracovnom stole, navštevovanie priateľov, čítanie, sedenie alebo ležanie na pozereanie televízie.

7. V posledných 7 dňoch, koľko času ste strávili sedením v týždni? *

- ___ hodín denne
- ___ minút za deň
- Neviem / Nie som si istý

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlavie *

- Muž
- Žena

2. Koľko rokov ste mali pri Vašich posledných narodeninách? *

- ___ Počet rokov
- Neviem / Nie som si istý
- Odmietam odpovedať

3. Koľko rokov vzdelávania ste dokončili? *

- ___ Počet rokov
- Neviem / Nie som si istý
- Odmietam odpovedať

Príloha 2. (3/4)

4. Máte v súčasnosti piateň zamestnanie? *

- Áno – Ak nie ísť na otázku 6
- Nevíem / Nie som si istý. Prejdíte k otázke 6.
- Odmietam odpovedať. Prejdíte k otázke 6.

5. Ak vaša odpoveď bola áno, koľko hodín týždenne pracujete vo vašej práci? *

- ___ Počet hodín za týždeň
- Nevíem / Nie som si istý
- Odmietam odpovedať

6. Ako by ste klasifikovali miesto, kde žijete? *

- Veľké mesto (100 000 obyvateľov a viac)
- Stredne veľké mesto (30 000 - 100 000 obyvateľov)
- Mestečko (1 000 - 29 999 obyvateľov)
- Malá obec alebo obec (menej ako 1 000 obyvateľov)
- Nevíem / Nie som si istý
- Odmietam odpovedať

7. Akým spôsobom dopravy navštevujete fitness centrum? *

- Auto
- Pešo
- Bicykel
- Iné _____

8. Aký typ tréningu prevažne vykonávate vo fitness centre? *

- Silový tréning
- Kardio (beh na páse, rotoped ...)
- Skupinový (kruhový, trx, tabata, jóga ...)
- Iné _____

Príloha 2. (4/4)

Doplňujúce otázky *

Výška (cm) ___ Hmotnosť (kg) ___

Miesto, kde žijete: ___ Mesto PSČ ___ Štátna príslušnosť: _____

Bývanie (dom-D, panelový dom-PD): ___ Fajčiar (áno-A, nie-N): ___

Domácnosť (žije sám-A, rodina-R, rodina s deťmi pod 18-F): ___

Vlastníte psa (áno-A, nie-N): ___

Máte prístup k niektorému z nasledovných (áno-A, no-N): Bicykel ___ Auto ___ Dovolenka / víkend doma ___

Organizovaná účasť na fyzickej aktivite: (Uveďte, či sa zúčastňujete na akejkoľvek organizovanej fyzickej aktivite. Ak áno, koľkokrát týždenne: Nikdy-N, Raz týždenne-1, 2-krát za týždeň-2, Viac ako dvakrát týždenne-) _____

Ktorú fyzickú aktivitu najviac vykonávate? _____

ĎAKUJEM

Príloha 3.

Na osi 0-100 označte krížikom hodnotu v číselnom poli, ktoré predstavuje Vašu aktuálnu mieru spokojnosti s vlastným telom. (pozn. subjektívne vyhodnoťte Vaše jednotlivé hlavné fyzické charakteristiky ako je tvár, trup, končatiny, subjektívne vnímaná fyzická atraktivita a celkový body image. Na základe týchto Vašich charakteristík označte krížikom na jedno číslo na stupnici od 0-100, ktoré najviac vystihuje Vašu aktuálnu mieru spokojnosti s Vaším telom).

0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Najnižšia miera

Najvyššia miera

spokojnosti

spokojnosti