

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

POHYBOVÁ AKTIVITA A ŠPORTOVÉ PREFERENCIE
V DOSPELOSTI

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Dominika Nagyová, rekreologie

aktivní formy cestovního ruchu a výchova v přírodě

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

Olomouc 2019

Bibliografická identifikácie

Meno a priezvisko autora: Bc. Dominika Nagyová

Názov diplomovej práce: Pohybová aktivita a športové preferencie v dospelosti

Pracovisko: Katedra Rekreatológie

Vedúci: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Rok obhajoby: 2019

Abstrakt: Diplomová práca je zameraná na analýzu pohybovej aktivity, štruktúru športových preferencií a aktuálnu mieru spokojnosti s vlastným telom. Našu výskumnú vzorku tvorilo 50 respondentov z toho 25 žien a 25 mužov, ktorí vyplňovali Medzinárodný dotazník k pohybovej aktivite (IPAQ), Dotazník športových preferencií a dotazník body image. Z výsledkov Medzinárodného dotazníka k pohybovej aktivite (IPAQ), sme zistili, že muži sú pohybovo aktívnejší v celkovej pohybovej aktivite ako ženy. Z výsledkov Dotazníka športových preferencií vyplýva, že najpreferovanejšou športovou aktivitou medzi mužmi a ženami boli tímové športy.

Kľúčové slová: pohybová aktivita, dospelosť, IPAQ, bodyimage, preferencie, životný štýl

Súhlasím s požičiavaním záverečnej písomnej práce v rámci knižných služieb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Dominika Nagyová

Title of the thesis: Physical activity and sport preferences in adulthood

Department: Department of Recreation and Leisure Studies

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph. D.

The year of presentation: 2019

Abstract: This diploma thesis is focused on the analysis of physical activity, the structure of sport preferences and the current level of body satisfaction. The sample group consisted of 50 participants, 25 women and 25 men. The participants completed the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), a sport preferences survey and body image questionnaire. From the results of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) we have found that men are likely to do more physical activity than women. The results of the sport preferences survey have shown that the most preferred sport activity among men and women are team sports.

Keywords: physical activity, maturity, IPAQ, body image, preferences, lifestyle

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

Prehlasujem, že som záverečnú písomnú prácu spracovala samostatne s odbornou pomocou Mgr. Michal Kudláček, Ph. D., uviedla všetky použité literárne a odborné zdroje a riadila sa zásadami vedeckej etiky.

V Olomouci dňa 20.6. 2019

.....

Ďakujem Mgr. Michalovi Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, ktoré mi poskytol pri spracovaní záverečnej práce, za to že vo mňa veril aj keď ja sama som už v seba neverila. Taktiež ďakujem svojej rodine, priateľom a spolužiakom za podporu a motivovanie do písania a učenia sa.

RES SEVERA VERUM GAUDIUM!

Obsah

1	ÚVOD.....	8
2	PREHLAD POZNATKOV	9
2.1	Charakteristika obdobia dospelosti	9
2.1.1	Ranná dospelosť.....	13
2.1.2	Stredná dospelosť.....	14
2.1.3	Staršia dospelosť.....	16
2.2	Pohybová aktivita.....	18
2.2.1	Vhodná pohybová aktivita v dospelosti	19
2.2.2	Odporúčania objemu pohybovej aktivity pre rôzne obdobia dospelosti ...	20
2.2.3	Vplyv pohybovej aktivity na fyzickú a psychickú stránku človeka	22
2.2.4	Príčiny a riziká nedostatočnej pohybovej aktivity	23
2.2.5	Životný štýl súčasnej dospelšej populácie	25
2.3	Skúmaná problematika v reflexii na súčasný výskum	29
2.3.1	Šport ako prostriedok socializácie	30
2.3.2	Motivačné faktory k pohybovej aktivite	31
3	CIEĽ A ÚLOHY PRÁCE.....	34
3.1	Cieľ práce	34
3.2	Úlohy práce.....	34
4	METODIKA VÝSKUMU.....	35
4.1	Použité metódy.....	35
4.1.1	Dotazník k pohybovej aktivite - IPAQ dlhá verzia.....	35
4.1.2	Dotazník športových preferencií.....	35
4.1.3	Dotazník body image	35
4.2	Charakteristika skúmaného súboru	36
4.3	Metodika zberu dát.....	36
4.4	Štatistické spracovanie dát.....	37
5	VÝSLEDKY	38
5.1	Medzinárodný dotazník k pohybovej aktivite IPAQ (dlhá verzia)	38
5.1.1	Pohybová aktivita s hľadiska pohlavia.....	38
5.1.2	Pohybová aktivita z hľadiska BMI	40
5.1.3	Pohybová aktivita z hľadiska fajčenia.....	42

5.1.4	Pohybová aktivita z hľadiska vlastníctva psa	44
5.1.5	Pohybová aktivita z hľadiska vlastníctva bicykla.....	46
5.1.6	Pohybová aktivita z hľadiska body image.....	48
5.2	Dotazník športových preferencií	49
5.3	Dotazník body image.....	54
6	DISKUSIA.....	56
7	ZÁVERY	61
8	SÚHRN.....	63
9	SUMMARY.....	64
10	REFERENČNÝ ZOZNAM.....	65
11	ZOZNAM SKRATIEK	69
12	ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK	70
13	PRÍLOHY	72

1 ÚVOD

Medzi základné prejavy človeka patrí pohyb. Ako deti začíname najprv liezť potom chodiť, behať. Pohyb je neoddeliteľnou súčasťou ľudského života. V minulosti nebola o pohyb núdza, nebolo toľko obéznych ľudí, ľudstvo nebolo tak pohodlné a lenivé. V minulosti ľudia lovíli a zháňali potravu tým, že sa hýbali a naháňali potravu. V dnešnej dobe sme si to uľahčili, potravu už nenaháňame, ale chováme doma. Vynašli sme množstvo strojov, prístrojov a rôznych vecí, ktoré nám uľahčujú život, vďaka ktorým sa nemusíme namáhať. Všetky tieto vymoženosti, ktoré sme si zaviedli do života využívame už tak automaticky, že sa zabúdame pri tom hýbať. Máme autá bicykel a chôdza už tak veľa ľuďom nehovorí, veď prečo aj, keď môže byť niekde autom za 5 min. Tieto výdobytky modernej doby, nás pomaly ale isto vedú do záhuby, roboty za nás vykonávajú pracovné činnosti, prestávame sa spoliehať na seba a svoju fyzickú energiu. Tento trend vedie ku konzumnej spoločnosti.

Už v dospievaní by sme mali byť vedení k pohybu, všetko to začína od rodičov, ktorí by nám mali vstúpiť aká dôležitá je pohybová aktivita pre naše telo, náš organizmus, ak by sme už od mala mali v sebe to, že pohyb je našou prirodzenou súčasťou, tak by sa to s nami viezlo až do staroby. Ďalším dôležitým faktorom je telesná výchova v škole, ktorá je nedostatočná a veľmi benevolentná.

V dnešnej dobe sa riziká s nedostatočnou pohybovou aktivitou alebo túžba po vysnívanom tele stali takým fenoménom, že sa budujú fitness centrá, športové haly, rôzne priestory na vykonávanie pohybovej aktivity, čo znamená, že možnosti pre športovanie tu sú, tak prečo ich väčšina ľudí nevyužije? Sú príliš pohodlní, alebo sa im jednoducho nechce robiť nič pre svoje zdravie?

Naším východiskovým bodom je riešenie otázky pohybovej aktivity, športových preferencií a aktuálnej miery spokojnosti s vlastným výzorom u ľudí v dospelom veku. Všetky tieto kategórie boli realizované vďaka dotazníkovému šetreniu a ich spracovaní vo výsledkoch. V teoretickej časti sa zaoberáme charakteristikou dospelosti, pohybovou aktivitou, aká je vhodná a aké sú odporúčania pre dospelých, motivácia k pohybovej aktivite a životnom štýle. Hlavné zdroje tvorili nielen knižné publikácie, ale aj štúdie z elektronických databázach.

2 PREHĽAD POZNATKOV

2.1 Charakteristika obdobia dospelosti

Dospelosť je najdlhším obdobím v živote človeka. Zahrňuje približne vek 18/20 až 65 rokov. Z biologického hľadiska dospelosť predstavuje schopnosť reprodukovať svoj druh. Zo sociálno-patologického hľadiska dospelosť predstavuje obdobie, keď sa človek vie samostatne a zodpovedne rozhodovať, je pripravený vykonávať povolanie, finančne zabezpečiť seba a je psychicky pripravený založiť si svoju rodinu. Intenzita fyziologických funkcií a jednotlivých orgánov v tele predstavuje najproduktívnejšie obdobie po stránke telesnej a duševnej (Vágnerová, 2000).

Najčastejšie obdobia dospelosti sa delia na tieto fázy (Končeková, 2010):

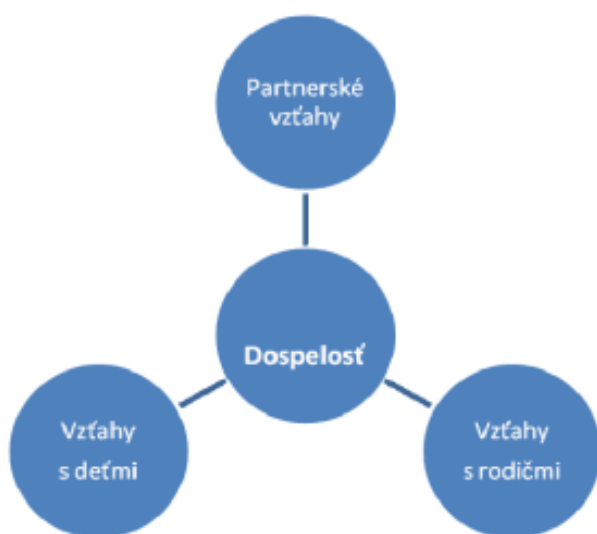
- a) mladší dospelý vek (ranná dospelosť) = od 18/20 do 30 rokov,
- b) stredný dospelý vek (stredná dospelosť) = od 30 do 45 rokov,
- c) starší dospelý vek (staršia dospelosť) = od 45 do 65 rokov.

Telesný vývin. Telesná výkonnosť je na vrchole. Telesná výška sa nemení, ale mení sa telesná hmotnosť, ktorá je v tomto období najvyššia. U mužov sa zväčšuje hmotnosť asi do cca štyridsiateho roku života a potom klesá, u žien sa telesná hmotnosť zvyšuje do šesťdesiateho roku života. U mužov ide prevažne o svalovú hmotu, zatiaľ, čo u žien o tukovú. Prejavujú sa involučné zmeny na koži a na vlasoch. Pribúdajú vrásky, hlavne na čele, medzi obočím a okolo úst, u žien aj na krku. Opotrebováva sa chrup. Všetky zmeny môžu vplývať aj na psychiku človeka.

Psychický vývin. *Vnímanie.* Všetky analyzátory fungujú dobre, ale prekročili už svoju vrcholnú výkonnosť (zhoršenie videnia za šera, zužovanie zorného uhla, strata zrakovéj ostrosti, sluch – klesá počuteľnosť vysokých tónov, chuť – otupovanie ostrosti. Tieto začínajúce involučné zmeny sú zatiaľ neveliké, takže v celkovom správaní kompenzované. *Pozornosť* je rovnaká ako v období mladšej dospelosti. *Pamäť* – klesá schopnosť mechanického zapamätávania, ale slovno-logická pamäť sa zlepšuje. Myslenie je samostatné, kritické a tvorivé. V myšlienkovvej činnosti človek veľmi dobre využíva svoje vedomosti a skúsenosti. City (emócie) sú úplne diferencované a ustálené. Emocionalita má väčšiu šírku, ale nízku intenzitu. Emócie sú podrobované rozumovej kontrole.

Osobnosť v dospelosti. Sebauvedomenie. Človek v strednej dospelosti si začína všímať stále častejšie svoje vnútorné prežívanie, stáva sa introvertnejším. Človek má tendenciu bilancovať vo vzťahu minulosť a predstavy do budúcnosti. Hľadá zmysel druhej polovice života. Akceptuje obmedzenia a prispôsobuje sa realite. Hovorí sa o kríze stredného veku.

Sociálny vývin. Človek stredného veku získal všetky roly dospelého, adaptoval sa na nich a má z nich skúsenosti (Vágnerová, 2000). Zažil a vyriešil väčšinu bežných životných situácií, vytvoril si určitý životný štýl, na ktorý si zvykol. Má pevné roly, stabilné medziľudské vzťahy, ktoré sa orientujú na partnera, deti a rodičov (Obr. 1).



Obrázok 1. Vzťahy v dospelosti (Končeková, 2010)

Život je pohodlný, ľahký a z jeho uhla pohľadu predvídateľný, ale monotónny a nudný. Človek môže cítiť potrebu nových zážitkov, začne uvažovať o nejakej zmene vo svojom živote a pokúša sa nájsť nové alternatívy pre zmenu životného štýlu, ktorou môže byť aj pohybová aktivita športového a rekreačného charakteru (Končeková, 2010). Dominantnou formou činnosti človeka v uvedomelom období života je práca, kedy je schopný podávať najvyššie pracovné výkony. Je to obdobie ale aj najväčšej pracovnej záťaže. V tejto súvislosti pri súčasnom životnom štýle je dôležité upozorniť na zachovávanie pravidiel duševnej hygieny. V tomto období profesionálna rola by mala uspokojovať predovšetkým potrebu sebarealizácie a potvrdzovať kvality kompetencií človeka (Končeková, 2010).

Po 30. roku života začína obdobie zrelosti. Ktoré trvá asi do 45. roku života. Dochádza k pomernej stabilite vo vývoji, aj keď vývojové zmeny prebiehajú v každom veku, po celý život. Kosti lebky začínajú postupne zrasť. Ako prvý zaniká šev šípový, asi 3 cm nad lambdovým švom. Objavujú sa prvé šedivé vlasy. Svalová sústava začína slabnúť a je potrebné ju vhodným spôsobom posilňovať. Zväčšuje sa sklon k ukladaniu podkožného tuku, dostavuje sa strata pružnosti očnej šošovky (zo zmyslových orgánov slabne najskôr oko). Aj sluch fyziologicky slabne už od 4. Decénia. Najskôr je obmedzené počutie vysokých tónov, postupne sa pridáva aj zlé počutie a vnímanie reči (Vágnerová, 2000; Končeková 2010). V psychickej oblasti je to obdobie získavania životných skúseností a duševného zrnienia. Potreba vytvárať určité veci (deti, idey, produkty) vedie ku generativite. Ak sa táto potreba nevyjadrí, osobnosť riskuje stagnáciu (Končeková 2010).

Po telesnej stránke nastáva znižovanie maximálnej aeróbnej kapacity, preto je potrebné vytvárať pohybom predpoklady na jej udržanie a zvyšovanie. Nadobudnutá úroveň napríklad koordinačných schopností v senzitivnom období sa relatívne udržuje až do začiatku tohto vekového obdobia. Hovorí sa, že nastáva fáza relatívneho udržania úrovne (Roth, Winterm 2002), pri ktorej ide o udržanie dosiahnutej koordinačne podmienenej výkonnosti, ktorá je typická konkrétne pre vek 30 – 35 rokov. Pohybový vývin nesie znaky predchádzajúceho trendu rozvoja motoriky, pohyby sú plynulé, koordinované s pohybovou harmóniou. Úroveň koordinácie pohybov je daná samotnou pohybovou aktivitou, ktorú človek vykonáva, jej druhom, variabilitou, intenzitou a objemom. Z hľadiska úrovne pohybových schopností, ale aj pohybového vzdelania sa predpokladá dotvorená individuálna motorická osobnosť so všestrannou pripravenosťou a motorickou osobitosťou. U dospelého človeka, ktorý sa nevenuje pohybovej aktivite, je možné pozorovať zmeny v úrovni pohybových schopností, ktorých stagnáciám respektíve oslabovaniu je v poradí: koordinačné schopnosti, rýchlosť, ohybnosť, neskôr silové schopnosti a posledné sa oslabujú a znižuje úroveň vytrvalostných schopností (Labudová, 2009).

V súlade s postupom involučných zmien v organizme od 35. roku života nastáva teda najskôr pokles úrovne koordinačných schopností. V súlade s týmto je možné hovoriť o ďalšej fáze zmien koordinačných schopností a to vo fáze pozvoľnej ireverzibilnej involúcie. Vzniká dôsledkom znižovania plasticity nervovej sústavy a jej procesov, ktorá sa prejavuje v menšej schopnosti plynulého príjmu a spracovania informácií.

Redukuje sa pohybová aktivita pre rôzne rodinné pomery, zamestnanie, stav financií (Sedláček, Antala akol., 2008).

V dospelom veku je potrebné upozorniť na potrebu optimálnej úrovne najmä: reakčnej schopnosti, kinesteticko-diferenciačnej, rovnováhovej schopnosti. Preto v obsahu cvičebných jednotie by mal byť dostatočný počet podnetov s optimálnou intenzitou na preferovanie rozvoja uvedených kooridnačných schopností. Môžeme vychádzať aj z poznatku, že reakčný čas mužov a žien je takmer rovnaký v dospelosti a potom aj v staršom veku. Toto vekové obdobie je charakteristické dosiahnutím vrcholu statickej svalovej sily u mužov okolo 35. roku života, kedy tento vrchol bol zaznamenaný pri testovaní chrbtovým dynamometrom. Dominantným cieľom cvičenia pre túto vekovú kategóriu populácie je predovšetkým zabezpečiť aktívne zdravie, zabraňovať predčasnému starnutiu a udržiavanie pohybovej výkonnosti intenciou na (Šimonek, 2007):

- zvýšenie pohybovej výkonnosti s intenciou: na rozvoj vytrvalosti a silových schopností, udržiavanie úrovne koordinačných schopností, rozvoj kĺbovej pohyblivosti,
- zdokonaľovanie pohybových zručností,
- učenie sa novým pohybovým činnostiam,
- rozvoj psychických a fyzických síl.

Odporúčaný objem pohybovej aktivity týždenne (Šimonek, 2007):

- 18– 30 rokov: 3 – 4x, celkom 4 – 6 hodín týždenne,
- 30 – 45 rokov: 4 – 5x, celkom 5- 7 hodín týždenne,
- 45 – 65 rokov: 4 – 6x, celkom 6- 8 hodín týždenne.

Sú známe výsledky, že $VO_2\text{max}$ u človeka sa každých 10 rokov znižuje o 9 % bez ohľadu na jeho výkonnostnú úroveň, spotreba kyslíka u 70 ročného dosahuje iba 60 % kapacity 20 – 30 ročných. Kým u 20 – 30 ročných mužov tvorí svalstvo 30 – 40 % hmotnosti, u starších ľudí tvorí len 27 – 30 % hmotnosti. Svalová sila u 70-ročného človeka dosahuje iba 1/3 maximálnej sily 30-ročného jedinca (Šimonek, 2007). Aeróbna kapacita sa vo veku medzi 50. – 70. rokom znižuje po dekádach o 10 – 15 % (Glet et al., 20015). Máček, Radvanský (2011) dodávajú, že úroveň pohybovej zdatnosti v dospelosti je rozhodujúcou mierou ovplyvnené úrovňou v detskom a mládežníckom

veku za predpokladu, že pohybovo zdatní jedinci pokračujú v pohybových aktivitách a sú súčasťou ich aktívneho životného štýlu.

2.1.1 Ranná dospelosť

Rannú dospelosť môžeme charakterizovať ukončením vývoja v troch dimenziách - somatické, psychické a sociálne. U každého jedinca trvá vývojové obdobie individuálne dlho. Toto obdobie je charakterizované ako obdobie plné nádejí, ktoré sa postupne snažíme naplniť, doba mnohých premien a zmien, ale aj mnohých nových zážitkov a skúseností. Dosiahnutie dospelosti je spojené väčšou sebaistotou a sebadôverou, s vedomím vlastných síl a kompetencií, ktoré sú predpokladom sebastačnosti, a ktoré sa prejavujú aj väčšou osobnou vyrovnanosťou. Možno uviesť, že pre podstatnú časť ľudí znamená dospelý človek "rozšírenie" vlastného ja, sebaopoznanie, sebaobjavenie a sebarealizáciu (Vágnerová, 2007). Dalo by sa povedať, že mladý človek sa v tomto období vyrovnáva s radom diel, ktoré mu prinášajú nové role. Podľa Vágnerovej (2007, s. 14), tieto dilemy spočívajú prevažne v rozpore potreby nezávislosti a slobody s potrebou skúsiť nové úlohy, ktoré sú nejak obmedzujúce. Na prahu dospelosti si človek začína uvedomovať, že táto úloha prináša aj nevýhody ako len výhody. Rozhodnutia v rannej dospelosti sú už záväzné a môžu mať dôsledky aj pre nasledujúce vývojové fázy, pretože naštartujú zmeny, ktoré môžu byť nezvratné (napríklad rodičovstvo). Vyrovnanie sa s týmito dilemami súvisí vo veľkej miere so systémom noriem, ktorý sa utvára v priebehu vývoja a je ovplyvnený predovšetkým osobnými skúsenosťami.

Ako uvádza Vágnerová (2007), na začiatku rannej dospelosti dochádza k určitému posunu v chápaní týchto noriem. Človek sa môže sám rozhodovať, či bude niektoré normy správania rešpektovať alebo nie. Nerešpektovanie týchto noriem môže súvisieť s vlastnými túžbami, želaniami mladého jedinca a rozdielnym očakávaním spoločnosti. Tieto očakávania sa môžu líšiť vo vzťahu k rôznym sociálnym skupinám alebo vo vzťahu k pohlaviu. K ženám a mužom sa očakávania a postoje neustále premieňajú a vyvíjajú. Od nežnejšieho pohlavia sa očakáva väčšia submisivita, empatickosť a adaptabilita, záujem o druhých a dôraz na celkovú vzhlad naopak od mužov sa očakáva sila, nezávislosť v rozhodovaní a dominancia (Vágnerová, 2007, s. 35 – 38).

K znakom rannej dospelosti môžeme zaradiť tieto:

- Relatívna sloboda správanie a rozhodovanie a s ňou spojená zodpovednosť za svojerozhodnutia a činy
- Zodpovednosť vo vzťahu k druhým ľuďom
- Zmena vzťahov s rodičmi (sú pokojnejšie a vyrovnanejšie)
- Sexuálna zrelosť = najdôležitejší aspekt partnerstva
- Schopnosť samostatného života (citové odpútanie)
- Schopnosť nadviazať stálej vrstevnícké vzťahy a spolupracovať bez zbytočnýchkonfliktov
- Schopnosť dlhodobého monogamného vzťahu
- Ekonomická samostatnosť - potreba práce a realizácia v profesii
- Schopnosť klásť si reálne ciele do budúcnosti
- Človek podáva maximálnyvýkon - vzostup mentálnych funkcií

Výsledkom dobre naplnených dvadsiatych rokov je podľa Příhody (podľa Kratochvíla, 2004,s. 235) "**vnútorná sebaistota**". Až teraz je človek reálne slobodný a nezávislý, pretožedosiahol samostatnosti v riešení praktických úloh.

Medzi 20. a 30. rokom života vstupuje väčšina z nás do manželského zväzku, neskôr zakladá rodinu a učia sa výchove detí. Súčasne sa zaraďuje aj na svojom pracovisku a buduje tam svoje pracovné pozície. Formovanie profesijné rola vyžaduje dlhodobú a systematickú prácu na sebe samom, ďalšie seba vzdelávanie a zdokonaľovanie.

2.1.2 Stredná dospelosť

Toto obdobie je považované za významný medzník vývoja. Niektorí autori hovoria o kríze stredného veku. Pre toto obdobie sú charakteristické tieto znaky ako: ďalšie upevňovanie identity, vrchol produktivity, vrchol aktívneho hľadania životných cieľov, posilnenie roly dospelého, plná zodpovednosť za rodinu a výchovu detí, zodpovednosť a sledovanie jasných cieľov v profesii.

Zvažuje a rozmýšľa o svojom doterajšom živote a o svojej budúcnosti

- a) zvažovanie minulosti: porovnáva svoju situáciu s jeho predošlými ideálmi. Uvedomuje si svoju zraniteľnosť a zisťuje že sociálna úspešnosť nie je až taká dôležitá
- b) predstava budúcnosti: je založená na posúdení aktuálnych možností. Toto rozhodovanie je zamerané na hľadanie zmyslu života.

V strednom veku ma dôležitú úlohu stereotyp – je pohodlný ľahký a predvídateľný, istý, ale neprináša žiadne nové veci čo nemusí človeka naplňovať duševne. Človek cíti potrebu nových zážitkov, nových vzťahov, seberealizácie, na druhej strane potrebu istoty, ktorú uspokojuje stabilita nemennosť.

Z toho vyplývajú alternatívne riešenia krízy stredného veku:

- a) potreba zmeny existuje ale môže sa prejavovať len symbolicky – je to na úrovni uvažovania o rôznych zmenách ale k uskutočneniu nemusí dôjsť.
- b) Potreba zmeny nakoniec vedie k nejakému jednaniu – táto zmena síce rozbíja stereotyp, ale nová alternatíva nemusí mať prijateľnú kvalitu (napr. odst'ahovanie od rodiny, odchod zo zamestnania) týmto získava čas na prijateľnejšie riešenia.
- c) Potreba zmeny sa môže prejaviť prijateľným spôsobom – človek zmení to čo mu bráni v ďalšom rozvoji tak, aby to nikoho iného nepoškodzovalo.
- d) Negatívne riešenie obyčajne súvisí s pocitom uzavretia všetkých perspektív a nemožnosti nájsť nejaké prijateľné riešenie. Títo ľudia majú tendenciu reagovať prejavom rezignácie a auto deštrukcie. napr. sebe vražda.

V strednom veku dochádza k ďalšiemu rozvoju osobnosti a k vyhraneniu niektorých osobnostných rysov. Podmienkou tohto rozvoja je tzv. proces individualizácie – postupná emancipácia od rôznych závislostí. V strednom veku majú osobnostné zmeny špecifický charakter:

- a) Človek sa oslobodzuje od rozličných vonkajších tlakov ako sú spoločenské očakávania, ktoré aspoň formálne splnil.
- b) Uvoľnenie sa z väzby na rodinu – vychoval deti.
- c) Dochádza k osamostatňovaniu od rodičovských vzorov. Deje sa tak preto, lebo rodičia získali všetky podstatné skúsenosti, zatiaľ čo starí rodičia svoje kompetencie strácajú a stávajú sa závislými.

V strednom veku dochádza k zmene v oblasti intimity a generativity

1. Mení sa potreba intimity aj spôsob jej naplnenia. Človek už netúži po búrlivom milostnom vzťahu, ale túži zdieľať život spolu so svojím partnerom.
2. Dochádza k zmene generativity - človek má poslednú šancu, aby sa stal tým, kým chcel v skutočnosti byť.

V strednom veku opäť ožíva problém vlastnej identity, ktorý sa riešil už v adolescencii. Treba ju prehodnotiť a nájsť jej novú prijateľnú alternatívu pre obdobie starnutia. V tomto období už nie je možné hľadanie identity odkladať do budúcnosti (ako to bolo v adolescencii), preto je výhodou triezvy a racionálny postoj pri jej hľadaní. Je nutné si ujasniť čo je pre človeka najdôležitejšie a relatívne dostupné, a tým svoju novú identitu naplniť.

Hodnotenie existencie zahŕňa aj *priznanie chýb*, ktoré človek spravil, ale môže ich považovať za závažnejšie než v skutočnosti boli (chyby robí každý). Poučenia z nich sú použiteľné len pre neho.

Telesné zmeny. Telesné starnutie sa ešte neprejavuje zmenou výkonnosti, ale často je jeho výsledkom úbytok telesnej atraktivity. U žien sa to prejavuje viac, pretože ideál ženskej krásy je kladený predovšetkým do obdobia rannej mladosti.

2.1.3 Staršia dospelosť

V staršej dospelosti sa prejavuje strach zo straty nadobudnutej pozície acitového zázemia. Takýmto medzníkom je dosiahnutie 50 roku, kedy si človek definitívne uvedomí že starne. Prejavujú sa zhoršené telesné funkcie, narušuje sa vlastné sebahodnotenie a človek mení postoj k sebe samému. Človek v tomto veku sa často preceňuje alebo príliš podceňuje (na rozdiel od jeho skutočného stavu). Človek si nerobí ilúzie a skôr si pripúšťa realitu. Nestojí o zmenu. Rád by si uchoval to čo je dobré, eventuálne aspoň prijateľné. Je to obdobie, keď sa má osobnostný vývin dovrieť presvedčením, že všetko, čo sme prežili, bolo dobrou súčasťou nášho života- mať pocit integrity, vyrovnanosti. Starnúci človek sa musí ubrániť pocitom zúfalstva, beznádeje z ubúdania síl a z blížiacej sa smrti.

Vo fáze staršej dospelosti rovnako ako v ostatných fázach života sú fyzické zmeny úzko prepojené s psychickými zmenami. Znamky starnutia nútia mnohých ľudí, aby prehodnotili svoje životy a niektorí začnú cítiť subjektívnu nespokojnosť s ich vlastným

telom. Vo veľkej vzorke žien stredného veku a starších švajčiarskych žien, napríklad Allaz, Bernstein, Rouget et al. (1998) in Durkin (2005) zistili, že väčšina vyjadřila nespokojnosť s ich hmotnosťou a mnohé z nich držali diétu, aby ju ovládali, aj keď ich váha klesla do normálneho rozmedzia. Rozhodnutie jednotlivca o tom, ako sa bude správať, môže ovplyvniť efekt týchto biologických zmien. Napríklad ženy v menopauze, ktoré vykonávali pravidelne aeróbne cvičenie, prejavili viac pozitívnych nálad a menej somatického nepohodlia ako necvičiace rovesníčky (Slaven& Lee, 1997 in Durkin, 2005). Reakcia a podpora partnerov môže tiež ovplyvniť ženské skúsenosti s v menopauze (Leiblum, 1991 in Durkin, 2005).

Starnutie samo o sebe je proces, spojený s pozvoľným úpadkom všetkých telesných funkcií. Uvedomenie si premeny tela prichádza náhle, ako reakcia na záťaž. Človek si uvedomuje, že zmena je nezvratná a nie je možné ju ignorovať ani popierať.

Hlavnými znakmi sú:

1. Zhoršenie zmyslových funkcií (zraku a sluchu).
2. Klesá telesná sila a pohybová koordinácia, spomaľuje sa rýchlosť a pohotovosť. Ich postup býva plynulý, akceptujeme ich teda pomaly, postupne.
3. Častejšie zdravotné ťažkosti.

Prijatie choroby prichádza so smútkom, obranou býva „*racionalizácia*“. (človek si pripúšťa že by mohlo byť aj horšie). Prejavuje sa hlavne u mužskej populácie, pretože úmrtnosť mužov je medzi 50 a 60 rokom dvojnásobná oproti ženám.

Päťdesiat ročný človek chápe smrť ako nevyhnutelnú, ale zamýšľa sa o nejaž v ďalekej budúcnosti. Priemerná doba života mu slúži ako argument. Starnutie vyvoláva aj zmeny hodnotového systému. Človek mení postoj k svojmu telu a životospráve. Väčšinou dochádza k spomaleniu tempa a ľudia prijímajú nový, zdravší štýl života.

Človek musí starnutie prijať a adaptovať sa na ňu. Tento proces adaptácie má fázy:

a) **Fáza prvých signálov starnutia**

človek im nevenuje pozornosť, žije ďalej rovnakým spôsobom života

b) **Fáza zmlúvania**

človek by si ešte rád udržal pocit dobrej telesnej funkčnosti, často sa porovnáva s vrstovníkmi (rád počúva, že je ešte na svoj vek zdatný)

c) **Fáza prijatia reality telesného úpadku**

človek sa zmieruje so svojím stavom, učí sa s ním žiť. (môže ísť aj o rezignáciu)

2.2 Pohybová aktivita

V oblasti pohybových aktivít existuje množstvo pojmov, ktorým chýba ucelená a trvalá terminológia. V českej odbornej literatúre sa objavujú termíny, ktorých definície nie sú dostatočne podrobné a vyčerpávajúce. Z tohto dôvodu je preto veľaokrát obtiažné rozlíšiť či pojmy označujú vedecké pojmy, alebo sú súčasťou bežnej hovorovej reči (Hendl, Dobrý, & kol., 2011). V nasledujúcich riadkoch uvádzam, ako definujú a charakterizujú pohybové aktivity domáci autori, zahraniční autori a niektoré inštitúcie zaoberajúce sa touto problematikou.

Svetová zdravotnícka organizácia na svojich internetových stránkach definuje pohybovú aktivitu ako akýkoľvek pohyb, ktorý telo produkuje pomocou kostrového svalstva. Ďalším dôležitým znakom je energetický výdaj, ktorý činnosť svalstva vyžaduje (WHO, 2016). Túto základnú definíciu dopĺňajú Caspersen, Powell a Christenson (1985) o meranie vynaloženej energie v kilokalóriách alebo v kilojouloch. Podľa nich môžeme za každodennú pohybovú aktivitu pokladať šport, voľnočasové aktivity, kondičné aktivity, domáce práce a iné. Pre lepšiu predstavu, nižšie uvedený obrázok č.1 predstavuje základné zložky pohybovej aktivity. Podľa zobrazenej štruktúry pohybová aktivita zahŕňa šport, cvičenie, aktívne formy dopravy, aktívnu hru, tanec, ale taktiež domáce práce a regeneráciu (NPHP, 2005).

Hendl & Dobrý (2011), ako aj niektorí ďalší autori, rozlišujú medzi pohybovou aktivitou a pohybovou aktívnosťou. Prvý z pojmov podľa autorov označuje druhy pohybov človeka, ktoré sú výsledkom svalovej práce sprevádzanej zvýšeným energetickým výdajom, charakteristickými vnútornými determinantami a osobitou vonkajšou podobou. Na druhej strane pohybovú aktívnosť charakterizujú ako nakumulovaný súhrn bazálnych, zdraviu podporujúcich, športových a iných pohybových aktivít v určitej časovej jednotke, vykonaných v jednom intervale alebo viacerých oddelených intervaloch. Z predchádzajúcich viet vyplýva, že pohybová aktívnosť je komplexnejší pojem. Aktívnosť zahŕňa rôzne druhy pohybových aktivít a okrem toho je ovplyvnená faktormi ako svedomie, presvedčenie o pozitívach pohybu alebo radosťou niečo dosiahnuť.

Už len za účelom prežitia a zabezpečenia základných potrieb, vykonáva každý človek jednoduché pohybové aktivity. Množstvo vydanéj energie na špecifické činnosti, ako aj celkové množstvo pohybu za jednotku času sa človek od človeka mení. Výber a frekvencia pohybových aktivít podlieha do značnej miery osobnému výberu každého z nás. Práve pravidelná pohybová aktivnosť v doporučenom objeme a stupni námahy je jedným z najdôležitejších faktorov ovplyvňujúcich zdravie človeka. Nízky objem bazálnych pohybových aktivít a deficit štruktúrovaných pohybových aktivít je charakteristický pre sedavý spôsob života. Takéto správanie je opakom pohybovej aktivity a je označované ako pohybová nedostatočnosť.

Sekot (2015) k definícii pohybovej aktivity dodáva jej spravidla nízku až strednú intenzitu námahy, typickú napríklad pre aktívne formy dopravy, výstup po schodisku, domáce práce či práce v záhrade. Práve takýto prirodzený pohyb, pestovaný už od malička, pomáha správne mu vývoju kostry, vzpriamenému držaniu tela, podporuje činnosť vnútorných orgánov a zdravý mentálny vývoj jedinca.



Obrázok 2. Zložky pohybovej aktivity (Zdroj: NPHP, 2005).

2.2.1 Vhodná pohybová aktivita v dospelosti

V období rannej dospelosti je každá pohybová aktivita vhodná. Ľudské telo je v tomto období v najlepšej fyzickej kondícii, môžeme ho zaťažovať vo všetkých smeroch. V mladšej dospelosti sa ľudia väčšinou venujú športom, ktoré praktizujú od

mlada, či ej to futbal, hokej, volejbal. Vhodnou pohybovou aktivitou pre túto vekovú sú ako aeróbne tak aj anaeróbne cvičenia, ako napríklad:

- Beh
- Bicyklovanie
- Futbal
- Hokej
- Posilňovanie

V období staršej dospelosti je vhodné vykonávať, respektíve pokračovať v pohybovej aktivite ako v mladšej dospelosti. V tomto období dospelosti, by sa ľudia nemali obmedzovať v žiadnom športe a cvičení. Vhodná pohybová aktivita:

- Plávanie
- Beh
- Korčuľovanie
- Futbal
- SM systém

V období staršej dospelosti by si ľudia už mali dávať väčší pozor na intenzitu a objem pohybovej aktivity, ktorú vykonávajú. Vhodná pohybová aktivita:

- Plávanie
- Rýchla chôdza
- Bicyklovanie
- Turistika
- Chôdza

2.2.2 Odporúčania objemu pohybovej aktivity pre rôzne obdobia dospelosti

V období rannej dospelosti, by sme sa nemali pozeráť na maximálny objem pohybovej aktivity, v tomto období je človek plný energie. Z vývojového hľadiska nejestvuje prakticky obmedzenie v oblasti telovýchovného procesu. V strednej dospelosti výber prostriedkov telovýchovného procesu nie je ani v tomto vekovom období z vývinového hľadiska obmedzený. Od 40. roku života (hoci cvičenie nie je limitované vekom, ale úrovňou telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti organizmu) sa odporúča postupne znižovať intenzitu a objem cvičenia. Preto prichádzajú do úvahy

najmä činnosti strednej intenzity a objemu. Obmedzovať by sa mali také cvičenia, ktoré nezodpovedajú regresívnym zmenám kostí, svalov, väzív a ostatných systémov organizmu a nie sú v súlade s klesajúcou schopnosťou koordinácie pohybov. Menej vhodné sú postupne aj intenzívnejšie cvičenia rýchlosti a dynamickej sily. Odporúčajú sa však cvičenia na udržiavanie správneho svalového napätia (posilňovacie cvičenia), aby nedochádzalo k hypotenzii svalstva. V období staršej dospelosti kvalita pohybovej aktivity závisí do značnej miery od pôsobenia sociálnych a biologických vplyvov v živote, predovšetkým od dĺžky a intenzity pohybovej činnosti a od toho či jedinec predtým vykonával nejakú pohybovú aktivitu. Celkový objem cvičenia a najmä jeho intenzita je nižšia ako u osôb stredného veku. Prevláda cvičenie s nízkou alebo strednou intenzitou. Telesné zaťaženie sa diferencuje podľa stupňa zdravia, veku, telesnej zdatnosti a predchádzajúcej pohybovej aktivity. Pôsobenie telesných cvičení má byť čo najvšestrannejšie, avšak primerané.

Alternatívou minimálnej odporúčanej dávky je 50 minút FA so strednou intenzitou 3 x do týždňa alebo 75 minút FA s vysokou intenzitou/týždeň, resp. kombinácia stredne a vysoko-intenzívnej aktivity

Optimálny pomer jednotlivých druhov pohybových aktivít možno vymedziť nasledovne:

- Aeróbne aktivity 50%
- Aktivity zamerané na rozvoj svalovej hmoty 30%
- Aktivity zamerané na obratnosť, pohyblivosť atď. 20%

Tabuľka 1. Odporúčaný objem pohybovej aktivity v dospelosti (vlastná tvorba)

veková kategória	rozsah aktivity denne, hod.	hod. týždenne, hod.
18 – 30	2,5	16 – 18
30 – 40	3	20
40 – 50	3,5	25
50 – 60	4	30

60 – 70	5	35
---------	---	----

Dospelý vo veku od 18 do 65 rokov, by sa mali venovať aeróbnej pohybovej aktivite strednej intenzity aspoň 150 minút, či 75 minút vysokej intenzity týždenne. Aeróbna aktivita by mala byť realizovaná aspoň desať minút v kuse. Pre ďalší životný prínos sa odporúča zvýšiť aeróbnu pohybovú aktivitu miernej intenzity na 300 minút, či na 150 minút vysokej intenzity za týždeň. Zároveň svalové posilnenie hlavných svalových skupín by mal byť realizované dva a viac dní v týždni (Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010).

2.2.3 Vplyv pohybovej aktivity na fyzickú a psychickú stránku človeka

Primeraná pohybová aktivita by mala byť prirodzenou súčasťou životného štýlu všetkých ľudí. Za predpokladu, že táto činnosť je pravidelná, dlhodobá a realizovaná s dostatočnou intenzitou a v primeranom objeme má pozitívny vplyv na zdravie človeka.

- Zlepšuje činnosť srdca a cievneho systému, zefektívňuje prenos kyslíka k tkanivám.
- Pozitívne ovplyvňuje krvný tlak.
- Prehľbuje dýchanie, zlepšuje pľúcnu ventiláciu, prispieva k zvýšeniu vitálnej kapacity pľúc.
- Zvyšuje namáhavú zdatnosť, svalovú vytrvalosť a svalovú silu, obratnosť, prispieva k udržaniu dobrej telesnej kondície.
- Spomaľuje úbytok minerálov z kostí čím znižuje riziko zlomenín hlavne u ľudí vo vyššom veku.
- Priaznivo ovplyvňuje metabolizmus tukov.
- Prispieva k udržaniu chrbtice a kĺbov vo funkčnej zdatnosti. Posilňuje svalstvo, od ktorého funkcia kĺbov a chrbtice závisí.
- Zvýšením energetického výdaja a metabolizmu pomáha udržiavať primeranú telesnú hmotnosť.
- Prispieva k duševnej sviežosti, upokojuje, zlepšuje schopnosť sústredenia, znižuje depresie, umožňuje lepšie sa vyrovnávať so stresovými situáciami.
- Zvyšuje citlivosť periférnych buniek tkanív na inzulín.

Pohybová aktivita má rôzne podoby, ale cieľ je spoločný - byť zdravý a spokojný. Práca v záhrade, behanie a rôzne druhy športovej činnosti prispievajú okrem zvyšovania telesnej zdatnosti aj k vytváraniu psychickej pohody.

Pohybový program by mal obsahovať:

- Aeróbne aktivity činnosti vykonávané s vyššou intenzitou, primerane dlhú dobu. Napr.: beh, beh na lyžiach, chôdza, cyklistika, plávanie, korčuľovanie, skákanie cez švihadlo..
- Silové aktivity zvyšujú objem a silu jednotlivých svalových oblastí, rozvíjajúci statické i dynamické silové schopnosti. Napr.: cvičenia na špeciálnych trenažéroch, cvičenia vo vode, s gumovými popruhmi, rôzne formy posilňovania.
- Aktivity zamerané na obratnosť a pohyblivosť sú cvičenia s dominantným zameraním na rozvoj obratnosti, pohyblivosti, koordinácie a rovnováhy. Napr.: domáca gymnastika, strečingové cvičenia, pestrá pohybovo-rekreačná činnosť, pohybové hry a zábavy, loptové hry a súťaže ako napr. volejbal, basketbal, hokej s loptou, bedminton, tenis, hra s lietajúcimi taniermi...

2.2.4 Príčiny a riziká nedostatočnej pohybovej aktivity

Existuje množstvo presvedčivých dôkazov o tom, že nedostatok fyzickej aktivity je jedným z hlavných rizikových faktorov chronických metabolických, kardiovaskulárnych, či niektorých onkologických ochorení. Zistilo sa, že globálne je nedostatok fyzickej aktivity zodpovedný za 6 – 10 % úmrtí v dôsledku chronických ochorení a predpokladá sa, že zvýšením pohybovej aktivity je možné predísť až 5,3 miliónom úmrtí za rok. Na porovnanie, elimináciou fajčenia, ktoré sa považuje za hlavný nezávislý rizikový faktor mortality, možno celosvetovo predísť asi 5 miliónom úmrtí ročne. Je preto alarmujúce, že väčšina svetovej populácie nemá vo svojom každodennom živote potrebnú dávku pohybu. Nedostatkom pohybu trpia až dve tretiny Slovákov a podobná situácia je aj v USA, Veľkej Británii či v iných industrializovaných krajinách. Dramatický pokles fyzickej aktivity a zvýšenie prevalence chronických neprenosných ochorení prináša obrovskú ekonomickú, sociálnu a zdravotnú záťaž. Niektorí odborníci preto považujú nedostatok pohybovej aktivity za najväčší zdravotnícky problém 21. Storočia.

V tomto storočí došlo k postupnému zlepšeniu pracovných, životných a sociálnych podmienok, ako aj zdravotnej starostlivosti. Očakávalo sa, že to automaticky povedie k zlepšeniu zdravia a predĺženiu aktívneho veku človeka. Uvedené kvality však podmieňuje veľké množstvo faktorov a preto zdravie nie je možné zlepšiť bez systematických úsilí samotného človeka. Starat' sa o svoje zdravie je prvoradá povinnosť každého človeka. Za posledné desaťročia sa podstatne zmenil spôsob života, obmedzila sa výrazne pohybová aktivita a vzrástlo psychické zaťaženie. Zatiaľ, čo pred sto rokmi prevažná väčšina využívanej energie pochádzala zo svalovej práce, dnes je to sotva 2%. Súčasne narastalo postupne penzum voľného času, ktorý by sa mal využiť okrem iného aj na upevnenie zdravia.

Rizikové faktory – faktory, ktoré záporne vplyvajú na zdravie, pohybovú výkonnosť a dĺžku aktívneho života človeka. Žiadny iný živý tvor si nevymyslel toľko prostriedkov na poškodzovanie svojho zdravia, ako práve človek. Patrí sem: alkohol, drogy, fajčenie, neracionálna výživa, nadmerné užívanie liekov, ekológia, ale aj leňošenie – nedostatok pohybovej aktivity. Účinok uvedených rizikových faktorov sa pri ich kombinácii viacnásobne zvyšuje. Napríklad podľa Kurtzmana Gordona (1976) fajčenie spôsobuje až 95% všetkých rakovinových ochorení pľúc, hrtanu a jazyka, 2 krát vyššie riziko infarktu, pričom náruživý fajčiar si skraca život až o 8,3 roka. Rovnako tučnota sa považuje za závažný rizikový faktor, ktorý záporne vplyva na chorobnosť a dĺžku života. Pre staršie vekové kategórie (už po 50-tke), ale najmä v postproduktívnom veku je charakteristický prechod od aktívneho boja o svoje zdravie k pasívnemu, t.j. k snahe šetriť sa, zachovať existujúcu úroveň zdravia cestou racionálnej výživy, medicíny a obmedzením pohybovej aktivity. Treba preto u starších ľudí povzbudiť záujem o pohybovú aktivitu, vhodne ich motivovať, poskytnúť im informácie o význame pohybovej aktivity a zdravom spôsobe života.

Podľa svetovej zdravotníckej organizácie sa chápe zdravie ako stav fyzickej, duševnej a sociálnej pohody a nielen ako absencie chorôb. Je všeobecne známe, že lepšie je udržiavať zdravie, ako ho nadobudnúť. Hlavné negatívne faktory, ktoré ohrozujú zdravie sú:

- fajčenie,
- alkohol,
- drogy,

- stres,
- choroby,
- zlá hygiena,
- nedostatočná výživa.

Primeraná pohybová aktivita by mala byť súčasťou životného štýlu predovšetkým zdravých ľudí.

Nedostatok pohybu vedie k týmto poruchám:

- z k zvýšeniu rozkladových procesov v organizme, ktoré majú nepriaznivý vplyv na vegetatívny nervový systém k zníženiu svalového napätia s následnou atrofiou svalov,
- z k zníženiu pohybovej i pocitovej adaptácii, z k nepriaznivej vápnikovej adaptácii,
- z k nepriaznivej výkonnosti krvného obehu a srdca, pľúc, k obmedzeniu kyslíkovej látkovej výmeny, k znižovaniu prekrvenia svalov i k zníženiu väzby kyslíka.

Nedostatok pohybovej aktivity je negatívnym civilizačným faktorom, oslabujúcim zdravie súčasného človeka. Znižuje funkčnú zdatnosť, odolnosť organizmu, psychickú výkonnosť. Početné epidemiologické štúdie v posledných rokoch ukázali, že tento faktor ovplyvňuje výskyt dlhodobých neinfekčných ochorení, predovšetkým:

- srdcovo-cievne ochorenia,
- choroby látkovej premeny (metabolizmus),
- vysoké hmotnosti až tučnoty,
- poruchy pohybového aparátu

2.2.5 Životný štýl súčasnej dospeléj populácie

Pojem životný štýl úzko súvisí s pojmom zdravie. Životný štýl je možné definovať ako „individuálny súhrn postojov, hodnôt a zručností odrážajúcich sa v činnosti človeka. Zahrňuje sieť medziludských vzťahov, výživu, telesný pohyb, organizáciu času, záujmy, záľuby“ (Hartl & Hartlová, 2000). Životný štýl predstavuje komplex písaných a nepísaných noriem a identifikačných vzorov, súhrn životných podmienok, na ktoré ľudia berú ohľad vo vzájomných vzťahoch a v správaní. Je ovplyvnený životnou,

rodinnou a profesnou dráhou každého jednotlivca, spoločenskými úlohami a tradíciami. Súvisí teda s konkrétnymi podmienkami života a premieta sa do sociálnych rolí, do správania človeka (Čihovský, Hobza & Dohnal, 2007).

Životný štýl je typický spôsob usporiadania činností, jednania ľudí, vzťahov, hodnôt, noriem a vecného prostredia v spoločnosti, ktoré je integráciou životných spôsobov jedincov. Životný štýl je možné kategorizovať na jednotlivé varianty či alternatívy podľa pohlavia, veku, životného cyklu, vzdelania, rodinného stavu a rodinnej dráhy, profesie a profesnej dráhy, spôsobu využívania voľného času, podľa statusu, hodnotovej orientácie atď.

Jednotlivé výskumy zaoberajúce sa faktormi ktoré uvádzajú životnú spokojnosť, sú väčšinou zamerané na individuálne psychologické činitele. Súvislosť medzi extravertiou a životnou spokojnosťou (Blatný, 2001).

Zaujímavú kategorizáciu životného štýlu uvádza A. M. Morrison (In: Ďuriček & Gallo, 2007), ktorý rozlišuje:

- Survivors (starí, opustení, dožívajúci, izolovaní ľudia);
- Sustainers (chudobní, žijúci z podpory, s negatívnym vzťahom k iným);
- Belongers (spoločensky zaradení príslušníci stredných vrstiev, konformní);
- Emulators (mladí, ambiciózni, snažiaci sa presadiť v spoločnosti);
- Achievers (úspešní, stabilizovaní, spoločensky a profesne zaistení);
- I-am-me (mladí, draví exhibicionisti orientovaní na peniaze a kariéru);
- Sociately conscious (veľmi úspešní, uvedomelí, zrelí);
- Integrated (vrcholne vyzrelí, tolerantní, adaptabilní, múdri).

Životný štýl je dynamická kategória charakterizovaná vedomým a svojbytným stvárnením životnej reality do relatívne stabilnej štruktúry s cieľom dosiahnuť harmonickú vyváženosť biopsychickej a sociokultúrnej stránky osobnosti. Životný štýl ako komplex prejavov saturuje faktory, ktoré môžu vo vzťahu k zdraviu pôsobiť jednak ako rizikové – zvyšujú riziko určitého ochorenia a jednak ako ochranné (protektívne) – znižujú pravdepodobnosť vzniku určitého ochorenia, chránia pred ochorením, zvyšujú odolnosť organizmu.

Harmonizovanie uvedených faktorov, hodnôt, vzťahov a súvislostí sa premieta do pojmu zdravý životný štýl (zdravý spôsob života). Ide o súbor naučených, cieľavedomých, kontinuálnych, systematických činností, ktoré človek vykonáva pre svoje zdravie. Zdravý životný štýl (zdravý spôsob života) je charakterizovaný vyváženosťou fyzickej, mentálnej a psychickej záťaže, ktorá zahŕňa:

- pravidelný režim dňa (dodržiavanie zásad zdravej životosprávy);
- pravidelnosť, cieľavedomosť a dostatok pohybových stimulov;
- dodržiavanie zásad osobnej, pracovnej a komunálnej hygieny;
- pestrú, vyváženú, racionálnu výživu;
- pravidelný a zodpovedajúci pitný režim;
- odmietanie návykových látok, odolnosť voči škodlivým vplyvom a návykom;
- harmonické vzťahy medzi ľuďmi, duševnú pohodu, pozitívny prístup k životu;
- zodpovedné environmentálne správanie;
- zodpovednosť v oblasti práce a života (poznatie vlastných možností, úprava a bezpečnosť priestoru pre prácu a hru, zodpovedný pohlavný život).

Zdravý životný štýl ako dynamický jav s vysokou a žiaducou životnou hodnotou saturuje všetky dimenzie zdravia a prostredníctvom osobnej zodpovednosti je predpokladom harmonického života a uskutočňovania životných cieľov.

Počas mnohých rokov prevládal pocit, že zdravé návyky sú nudné, ťažko presaditeľné a jednoducho nelákavé. Mnohí sa domnievajú, že uplatňovať zdravý životný štýl znamená nutnosť podrobiť sa dlhému radu zákazov, ako sú napríklad: prestať fajčiť, piť alkohol, nezdravo sa stravovať, viac pohybu. V súčasnej dobe prevláda svet technológií a to nie len u mladšej kategórie ľudstva. Ľudia viac komunikujú cez sociálne siete, ako v minulosti, vytráca sa osobný kontakt. V súčasnosti, si mladí ľudia nebudujú domy, nezakladajú rodiny. Snažia sa najprv si zabezpečiť kariérny rast, aby mali potom z čoho sa starať o rodinu, platiť byty, domy, hypotéky. V súčasnosti si človek nemôže zabezpečiť strechu nad hlavou bez toho aby sa nemusel zadlžiť.

Životný štýl dnešnej spoločnosti prechádza veľkými premenami. Niektorí sociológovia súčasnosť nazývajú postmodernou dobou. Hlavným znakom postmodernej

je deštrukcia tradičného a moderného, ktoré sa nahrádza aktuálnosťou a individuálnosťou. Východiská týchto radikálnych zmien sú ukotvené vo vedecko-technickom rozmachu, či túžbe po moci. Postupom času sa mení podstata ľudskej bytosti, ktorá je podmienená vznikom novej identity, ktorá zdôrazňuje osobné záujmy jednotlivca. Jednotlivec si konštruuje svoj vlastný životný štýl, sám sa stáva tvorcom svojho vlastného osudu a šťastia (Duffkova, J. a kol. 2008). Súčasný trend individualizmu sa prejavuje v nových vzorcoch životného štýlu, dochádza k prehĺbovaniu diferenciácii záľub, vkusov, záujmov, presvedčení, preferencií, ktoré zdôrazňujú sebaidentitu, sebarozvoj a sebareprezentáciu. Dôsledkom súčasnej individualizácie dochádza k oslabovaniu tradičných inštitúcií ako je rodina, cirkev, či škola a odpútavaniu sa od tradičných sociálnych foriem (Slušná, Z. 2012). Mnoho ľudí žije uponáhľaným životom, často si neuvedomujú, aký štýl života vedú. Zabúdajú na základné životné hodnoty, ktoré určujú smer ich života. Presadzuje sa nový spôsob žitia, ktorého hlavnou prioritou je kapitál, ľudia preferujú mestá, kde majú viacero možností na pohodlný život a tým aj vzrastá náročnosť požiadaviek na život. Z uvedených faktorov vyplýva, že životný štýl dnešnej spoločnosti je zameraný na konzum a vlastné „ja“. Človek sa stáva sebeckým a ľahostajným voči iným, túžba po materiálnych statkoch a po sebaúspechu privádza dnešnú spoločnosť k postupnému úpadku, strate identity, konfliktom a roztriešteniu skutočných hodnôt.

V súčasnosti u okolnosti, ktoré sú zapríčinené aj nezamestnanosťou. Tie znižujú sebahodnotenie a sebaistotu najmä mladého človeka, zaťažujú jeho ďalší rozvoj, negatívnym spôsobom menia jeho návyky a postoje. Pretrvávajúca existenčná závislosť na rodine, alebo na sociálnych dávkach znemožňuje dosiahnuť úplné osamostatnenie a prevzatie zodpovednosti za svoj život. Nezamestnaní mladí ľudia nemôžu rozvíjať svoje schopnosti a zručnosti a nevytvoria si potrebné pracovné návyky. Nezamestnanosť zvyšuje riziko asociálneho správania. Nadbytok času, nuda, nedostatok programu a povinností, resp. i frustrácia, ktorá je daná vylúčením zo spoločnosti, to všetko prispieva k rozvoju nežiaducich foriem správania. Nežiaduci štýl života sa môže zafixovať a pokiaľ bude nezamestnanosť dlhodobá, znižuje sa schopnosť adaptácie na život, ktorého podstatnú časť tvoria povinnosti (Vágnerová, 2007).

2.3 Skúmaná problematika v reflexii na súčasný výskum

Prieskum Európskej komisie „Eurobarometer o športe a pohybovej aktivite“ z roku 2013 odhalil, že až 60 % Európanov športuje alebo cvičí len zriedka alebo nikdy, pričom 41 % športuje aspoň raz za týždeň. Prieskum odhalil, že na Slovensku je:

- 6 % športovo aktívnych (priemer EÚ 8 %),
- 28 % športuje s menšou pravidelnosťou (priemer EÚ 33 %),
- 21 % športuje iba občas (priemer EÚ 17 %),
- 41 % nešportuje vôbec (priemer EÚ 42 %).

Európska komisárka Androulla Vassiliouová uviedla: „Výsledky prieskumu Eurobarometra potvrdzujú, že sú nevyhnutné opatrenia, ktoré by podnietili viac ľudí k tomu, aby sa pre nich stal šport a pohybová aktivita súčasťou ich každodenného života. Toto má zásadný význam nielen pre zdravie, pohodu a integráciu jednotlivca, ale aj vzhľadom na značné hospodárske náklady vyplývajúce z pohybovej nečinnosti.“

Podľa Burton N.W. (2012), ktorá za pomoci austrálskej National Helath & Medical Research Council štúdie, zisťovali u 7873 dospelých vo veku od 42 do 67 rokov, preferencie na vykonávanie pohybovej aktivity. Výsledky stanovili to, že táto kategória ľudí výrazne vyššie uprednostňuje aktivity s ľuďmi rovnakého veku a výrazne nižšie uprednostňuje aktivity, ktoré sú v stanovenom čase s plánovanými stretnutiami, tímové alebo energetické aktivity. Ľudia s nižšími príjmami uprednostňovali aktivity, ktoré boli tímové a nachádzali sa v exteriéri. Dospelí s BMI 30+ uprednostňovali aktivity, ktoré sú v kruhu rovnakého pohlavia, veku a sú stále v stanovenom čase s naplánovanými stretnutiami.

Biernat et al.(2017) cieľom ich výskumu bolo skúmať fyzickú aktivitu vo voľnom čase (LTPA – leisure time physical activity) medzi poľskými zamestnancami a nezamestnanými ženami z hľadiska odporúčania Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) a analyzovať jej vzťah k zamestnaneckému postaveniu. Vzorku tvorilo 527 poľských žien, na základe dlhej formy medzinárodného dotazníka o fyzickej aktivite (IPAQ-LF) so štatisticky významnými rozdielmi medzi premennými (intenzita a trvanie aktivity vs. stav zamestnanosti). Viac ako tretina respondentov sa nezúčastnila žiadnej LTPA (zamestnaných 38,6% a nezamestnaných – 36,6%). Zamestnané ženy vykonávali intenzívnejšie cvičenia častejšie (18,2%) ako nezamestnaní (5,8%). Množstvo LTPA

realizované väčšinou respondentov (58,7% zamestnaných a 65,2% nezamestnaných) nepostačovalo na udržanie ich zdravia z dôvodu nedostatku chôdze, miernej a intenzívnej LTPA. Poľské ženy sa v súčasnosti (bez ohľadu na to, či sú zamestnané alebo nie) sa stále nezaoberajú dostatočným množstvom LTPA na udržanie svojho zdravia.

Poliaková & Hašto (2006), svojím výskumom, na 40 ženách a 40 mužoch zistili, že na zachovanie pozitívneho vplyvu ako na telesné, tak aj na duševné zdravie je rozhodujúca stredná pohybová aktivita v rozsahu 30 minút, najlepšie každý deň.

2.3.1 Šport ako prostriedok socializácie

Šport vzhľadom na svoj charakter poskytuje obrovské možnosti sociálnych interakcií a keďže do športového prostredia vstupujú často deti a mládež – šport má na ich socializácii v spoločnosti celkom zásadný vplyv. „...šport mimo iné podporuje vývoj a posilnenie identity a následne aj spoločenskú integráciu“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006, str. 99). Akákoľvek pohybová aktivita rozvíja celú osobnosť človeka, nie len jeho fyzickú kondíciu a preto má šport dopad na psychiku človeka aj nato ako bude vyzerat' jeho rebríček hodnôt. „Rada výskumných štúdií poukázala na významné miesto športu v hodnotovej orientácii hlavne mladých ľudí aj na významné postavenie športu medzi činnosťami tvoriacimi náplň voľného času“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006, str. 100).

Podľa Gleska (2000), je šport oblasťou ľudskej činnosti, ktorá intenzívne zaujíma a má obrovský vplyv a potenciál združovať a oslovovať ľudí, bez prihliadnutia na vek alebo sociálny pôvod. Z prieskumov vyplýva, že asi 60% ľudí sa zúčastňuje na športových aktivitách nezávisle alebo v rámci množstva klubov, ktoré sú samy členmi asociácií či federácií. Veľká väčšina športových aktivít sa síce odohráva v amatérskych zoskupeniach, stále sa však zväčšuje dôležitosť profesionálneho športu, ktorý tiež vo veľkej miere prispieva k spoločenskej úlohe športu. Vplyv profesionálneho športu v oblasti spoločenskej úlohy športu je značný. Okrem iného, má potenciál posilňovať vonkajšie medzinárodné vzťahy. Olympijský ideál rozvoja športu na podporu mieru a porozumenia medzi národmi a kultúrami, ako i výchovy mladých ľudí, sa zrodil v Európe a je posilňovaný Medzinárodným olympijským výborom a európskymi olympijskými výbormi. Šport je sociálny a hospodársky fenomén, ktorý je na vzostupe a ktorý prospieva napĺňaniu strategických cieľov Európskej únie, hlavne v oblastiach solidarity a prosperity (Glesk, 2000).

Ďalšou dôležitou úlohou športu je jeho funkcia vo výchove a vzdelávaní. Prostredníctvom svojej úlohy vo formálnej a neformálnej výchove a vzdelávaní posilňuje šport ľudský kapitál. Hodnoty, ktoré šport sprostredkúva, pomáhajú rozvoju vedomosti, motivácie, zručnosti a ochoty k osobnému úsiliu. Čas strávený pri športových aktivitách v školách a na univerzitách prináša zdravotný a výchovný úžitok, ktorý je potrebné ďalej rozvíjať, pretože športovanie má veľký vplyv na posilňovanie psychickej zložky osobnosti a posilňovanie výchovnej stránky hlavne u detí a mladistvých (Junger, 2000).

Jednou z hlavných spoločenských úloh športu je zlepšovanie úrovne verejného zdravia prostredníctvom telesnej aktivity. V modernej vyspelej spoločnosti je čoraz väčším problémom deficit fyzickej aktivity ľudí, ktorý je spojený s mnohými nežiaducimi účinkami. Nedostatok pohybu môže mať za následok zvýšený výskyt nadváhy, obezity a množstva chronických ochorení, napríklad srdcovo – cievnych chorôb a cukrovky, ktoré znižujú kvalitu života, zvyšujú riziko úmrtia (Glesk, 2000).

Ako uvádza Junger (2010), „šport pre všetkých je oblasťou spoločenských aktivít, ktorá má za úlohu viesť ľudí k racionálnemu tráveniu voľného času, upevňovať ich zdravie, zabaviť, priniesť pocit uspokojenia, ale aj vytvoriť podmienky pre výchovu a vzdelávanie človeka.“ Šport pre všetkých a voľný čas vytvárajú spojenie, ktoré v symbióze prispieva aj k upevňovaniu funkcie rodiny a ich ekonomickému tráveniu času. Sú prostriedkom, ktorý dokáže zdatnosť a výkonnosť, priestorom pre vytváranie komunikačných kanálov a nových priateľstiev. Aktívne trávenie voľného času vyplneného športovaním, prispieva aj k prevencii pred kriminalitou a znižovaniu iných spoločenských neprijateľných fenoménov, ako je napríklad užívanie drog a iné.

2.3.2 Motivačné faktory k pohybovej aktivite

Pravidelná pohybová aktivita má viacero priaznivých účinkov na zdravie človeka, či už fyzické alebo duševné. Aj keď je väčšina populácie oboznámená s jej efektmi, ktoré zlepšujú kvalitu života, veľa z nás sa ich neodrží. Napriek tomu, že pravidelný pohyb a fyzická námaha zlepšujú verejné zdravie, všetky snahy o osvojenie a udržanie si aktívneho spôsobu života ukazujú nevýznamné výsledky. Na jednej strane si ľudia uvedomujú potrebu hýbať sa a vykonávať pohybové aktivity vo svojom voľnom čase. Na druhej strane, je však často veľmi ťažké presvedčiť seba samého vykonávať niečo nad rámec svojich povinností. Pohybové aktivity vo voľnom čase tak môžu vykazovať

znaky športu. Šport sa charakterizuje súťaživosťou a merateľnými výsledkami. Z tohto pohľadu sa voľnočasová pohybová aktivita môže stať súťažou so sebou samým. Jej výsledkom je potom buď aktívny alebo sedavý spôsob života. Potreba telesného pohybu jednou z hlavných biologických potrieb. V civilizovanej a prevažne zmechanizovanej spoločnosti býva potreba telesného pohybu menšia a je prekrývaná návykmi telesnej pohodlnosti. Vo svete technologických vymožeností sa to prejavuje napríklad menším využitím aktívnych foriem dopravy a naopak zvýšením počtu hodín strávených pri médiách a výpočtovej technike.

Aj v rámci ontogenézy rozlišujeme motivačné činitele k pohybovej aktivite. V mladšej dospelosti môžeme hovoriť o tom, že motivátorom pre pohyb je zmena postavy, výzor, zdravie alebo aj vyplnenie voľného času, resp. začlenenie sa do kolektívu. V strednej dospelosti môžeme hovoriť o motivácii udržať si pracovný výkon, zdravie, zmeniť postavu, stretávanie sa s partiou priateľov, alebo nadväzovať nové kontakty. Staršia dospelosť je charakteristická v tom, že v tejto fáze života, sa človek len snaží udržať nejakú fyzickú výkonnosť, nechce upadnúť na duchu a pohoršiť si zdravotný stav.

Charvát (2002) tvrdí, že východiskom motivácie je vnútorný pocit napätia, či potreby a hlavný cieľ je uspokojenie tohto pocitu.

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 vrozenými 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.).

Vplyv na našu motiváciu k vykonávaniu pohybovej aktivity môžu mať viaceré z našich cieľov. Podľa Laurena & Clarka (2013) je cieľ, ktorý si zadáme pre cvičenie

klúčový. Mať cieľ znamená robiť to pre niečo, pre nejaký výsledok. Walsch (2012) tvrdí, že ak si vytýčime náročný cieľ, potrebuje to aj vyššiu mieru motivácie na rozdiel od jednoduchých cieľov. Ak si určíme cieľ, pomáha to ľuďom sledovať ich cvičebný program a udržiavať si motiváciu. Nastavenie cieľa je preto možné považovať za spôsob maximalizácie účinnosti pri dosahovaní cieľov cvičenia a fyzickej aktivity. Flexibilné ciele sa ukázali ako najefektívnejšie, ktoré si ľudia pre seba nastavili (Berger et al., 2007).

Proces výchovy osôb k zdraviu a pohybu by mal mať základ v ich vnútornej motivácii. Najdôležitejšie je vytvoriť v deťoch určitý návyk vďaka, ktorému bude pohybová aktivita ich neoddeliteľnou súčasťou denného režimu (Fialová, 2014).

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

3 CIEĽ A ÚLOHY PRÁCE

3.1 Cieľ práce

Na základe teoretického rozboru a vlastného výskumu rozšíriť poznatky o pohybovej aktivite a športovej preferencii v dospelosti.

Výskumné otázky:

1. Aký je týždenný objem pohybovej aktivity ľudí v dospelosti?
2. Bude týždenný objem pohybovej aktivity ľudí v dospelosti vyšší ako sú zdravotne orientované odporúčania?
3. Bude objem pohybovej aktivity vyšší u mužov ako u žien?
4. Budú spokojnejšie viac ženy, ako muži so svojim výzorom?

3.2 Úlohy práce

1. Osloviť výskumnú vzorku ľudí v dospelosti
2. Rozdať dotazníky: IPAQ, dotazník športových preferencií, bodyimage
3. Vyhodnotenie dotazníkov a ich spracovanie

4 METODIKA VÝSKUMU

4.1 Použité metódy

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

- Medzinárodný dotazník k pohybovej aktivite IPAQ (dlhá verzia),
- Dotazník športových preferencií
- Dotazník body image.

4.1.1 Dotazník k pohybovej aktivite - IPAQ dlhá verzia

V našej práci sme použili dotazník IPAQ dlhú verziu. Je to medzinárodný dotazník o pohybovej aktivite. V tomto dotazníku sa nachádzajú otázky o pohybovej aktivite a demografické otázky. Dotazník sa používa najmä u dospelých ľudí vo veku od 18 do 65 rokov, zisťuje sa pohybová aktivita za posledných sedem dní. Dotazník sa používa už desať rokov a je prispôsobený pre takmer 70 krajín a jazykom.

4.1.2 Dotazník športových preferencií

Tento dotazník je zameraný na športové preferencie našich respondentov, čomu sa venujú vo svojom voľnom čase a aký šport by radi vykonávali. V dotazníku sú športy rozdelené na:

- Individuálne športy – atletika, bedminton, bowling, tenis, atď.
- Tímové športy – futbal, hokej, basketbal, nohejbal, atď.
- Kondičné aktivity – beh, tai-chi, spinning, jóga, atď.
- Športové aktivity vo vode – skok do vody, zdravotné plávanie, plávanie s plutvami, atď.
- Športové aktivity v prírode – golf, jazdectvo, lanové aktivity, atď.
- Bojové umenie – aikido, judo, karate, wrestling, atď.
- Rytmické a tanečné aktivity – balet, ľudové tance, rock'n'roll, atď.
- Športové aktivity – sumárne – kondičné aktivity, bojové umenia, atď.

4.1.3 Dotazník body image

Dotazník body image, sme si vybrali do našej práce preto, lebo dokáže ukázať subjektívne vnímanie vlastného tela našich respondentov. V dotazníku respondenti

zakřížikujú hodnotu na stupnici od 0 do 100, stupnica je radená násobkami päťky, kde 0 znamená najnižšiu mieru spokojnosti a 100 znamená najvyššiu mieru spokojnosti.

4.2 Charakteristika skúmaného súboru

Výskumný súbor tvorili ľudia v dospelosti, vo veku od 18 do 65 rokov. Dotazníky sa vyplňovali v mesiaci apríl. Naša výskumná vzorka obsahovala 50 ľudí v dospelosti, 25 žien a 25 mužov. Národnosť respondentov bola Slovenská. Všetci respondenti boli zdravotne v poriadku. Respondenti vyplňovali Medzinárodný dotazník pohybovej aktivity IPAQ (dlhú verziu), dotazník bodyimage, dotazník športových preferencií.

Tabuľka 2. Základné somatické charakteristiky výskumného súboru

	<i>Muži (n=25)</i>		<i>Ženy (n=25)</i>	
	M	SD	M	SD
BMI	25,16	2,718	24,2	2,533
Vek (roky)	37	14,575	35	15,977
Hmotnosť (kg)	91	11,583	65	10,963
Výška (cm)	177	8,47	165	6,023

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

4.3 Metodika zberu dát

Vo výskume sme použili nepriame sledovanie. Výskum sme realizovali v roku 2019 v mesiaci apríl, výskum bol realizovaný na východnom Slovensku. Respondenti pochádzali z Košíc a okolia Košíc. Dotazníky sme rozdali respondentom, ktorí ich vyplnili buď doma, alebo v prítomnosti kompetentnej osoby, vyplnené dotazníky sme následne pozbierali naspäť. Respondenti vyplňovali Medzinárodný dotazník pohybovej aktivity IPAQ (dlhú verziu), dotazník bodyimage, dotazník športových preferencií. Respondenti boli oboznámení s cieľom, podmienkami a účelom výskumu. Vyplnenie dotazníkov bolo dobrovoľné a anonymné. Na základe získania týchto informácií sme zistili, aký majú týždenný objem pohybovej aktivity naši dospelí respondenti a ktoré športy preferujú. Celkovo sme rozdali 50 dotazníkov, všetky sa nám vrátili a všetky sme mohli použiť, nakoľko boli vyplnené správne, nakoľko sme každému jednému respondentovi vysvetlili ako to treba vyplniť a pri preberaní vyplnených dotazníkov, sme ich spoločne skontrolovali.

4.4 Štatistické spracovanie dát

Štatistické spracovanie dát nášho výskumu bolo vykonané v programe Statistica 12. V tomto programe sa počítali základné štatistické indikátory (medián, smerodajná 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.

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

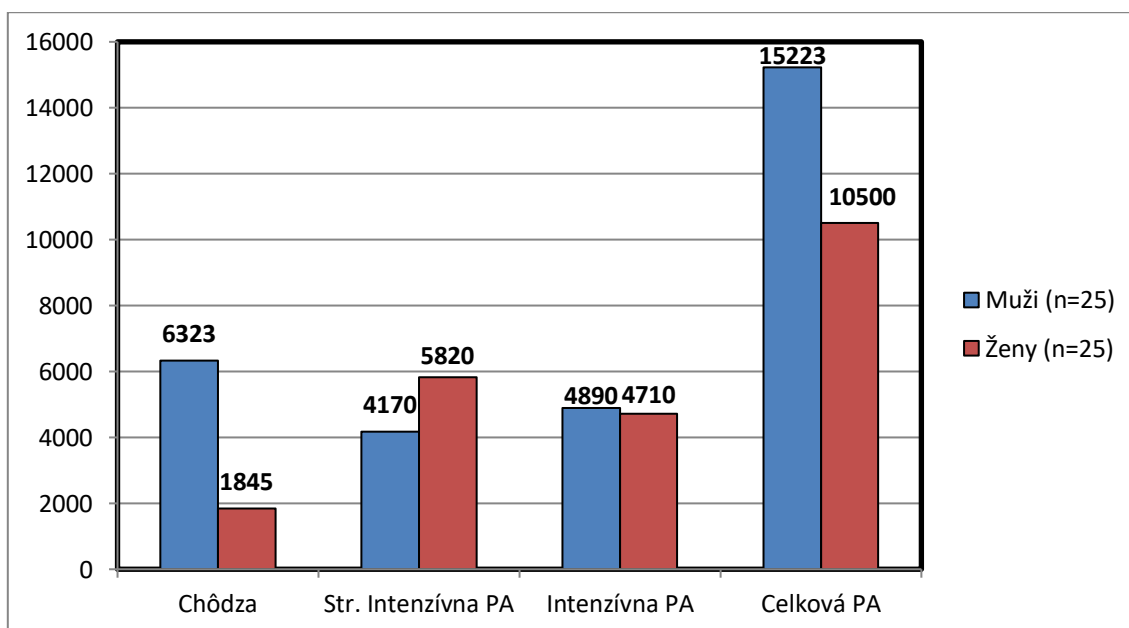
V praktickej časti našej práce sa nachádzajú výsledky jednotlivých dotazníkov.

5.1 Medzinárodný dotazník k pohybovej aktivite IPAQ (dlhá verzia)

V praktickej časti spracovávame výsledky jednotlivých dotazníkov. Najskôr sú prezentované výsledky s Medzinárodného dotazníku k pohybovej aktivite IPAQ, vďaka ktorému je vyhodnocovaná pohybová aktivita dospelých žien a mužov. Ďalší dotazník je Dotazník športových preferencií a body image, kde ja najprv vyhodnocované, ktoré športy preferujú ľudia v dospelom veku a potom aktuálna miera spokojnosti s vlastným výzorom, telom respondentov.

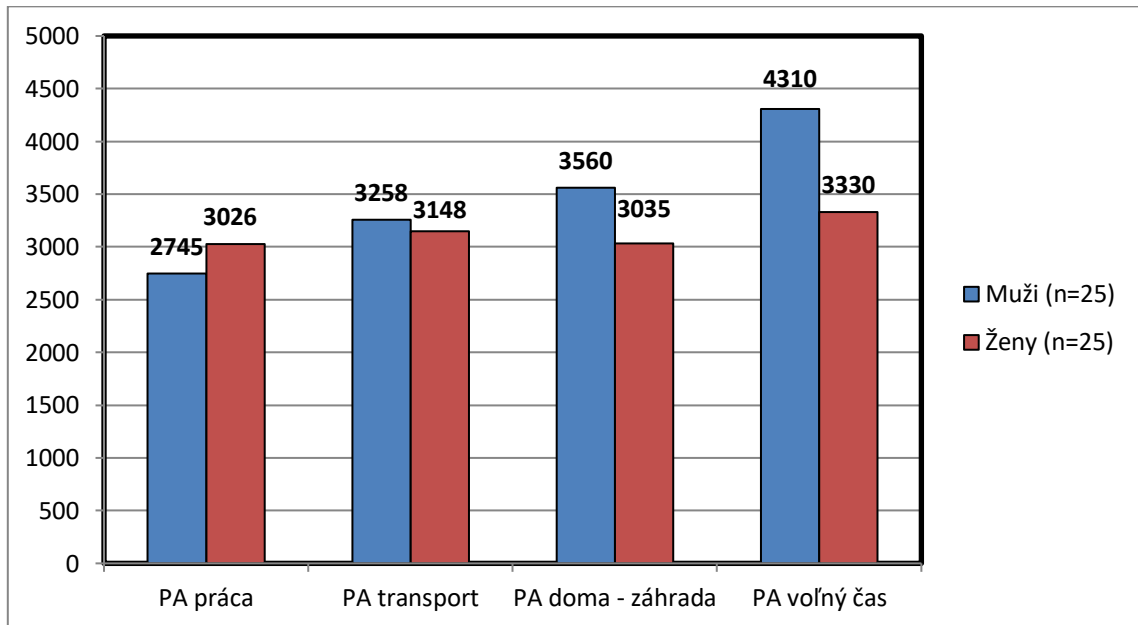
5.1.1 Pohybová aktivita s hľadiska pohlavia

Náš výskumný súbor bol tvorený počtom 50 respondentov, z toho bolo 25 žien a 25 mužov. V kapitole 4.2 je charakterizovaný výskumný súbor kde sú popísané základné somatické údaje (Tabuľka 2). Z pohľadu odlišností pohlaví muži v celkovej pohybovej aktivite prevýšili ženy o 4723 MET-min/týždeň. Ženy mali vyššiu úroveň len v jednej kategórii a to stredne intenzívnej pohybovej aktivite o 1650 MET-min/ týždeň. V ostatných kategóriách mali vyššie hodnoty muži v intenzívnej pohybovej aktivite len o 180 MET-min/týždeň.



Legenda: n – veľkosť súboru; výsledky sú uvedené v mediánových hodnotách METmin/týždeň

Obrázok 3. Úroveň pohybovej aktivity u mužov a žien, hodnoty sú v (MET – min/týždeň)



Legenda: n – veľkosť súboru; výsledky sú uvedené v mediánových hodnotách METmin/týždeň

Obrázok 4. Rozbor jednotlivých druhov pohybovej aktivity u mužov a žien (MET-min/týždeň)

Rozbor ďalších skúmaných kategórií (Obrázok 4) poukazuje na to, že muži sú takmer vo všetkých kategóriách aktívnejší ako ženy, až na kategóriu práca, kde boli ženy aktívnejšie o 281 MET-min/týždeň).

Tabuľka 3. Pohybová aktivita z hľadiska pohlavia

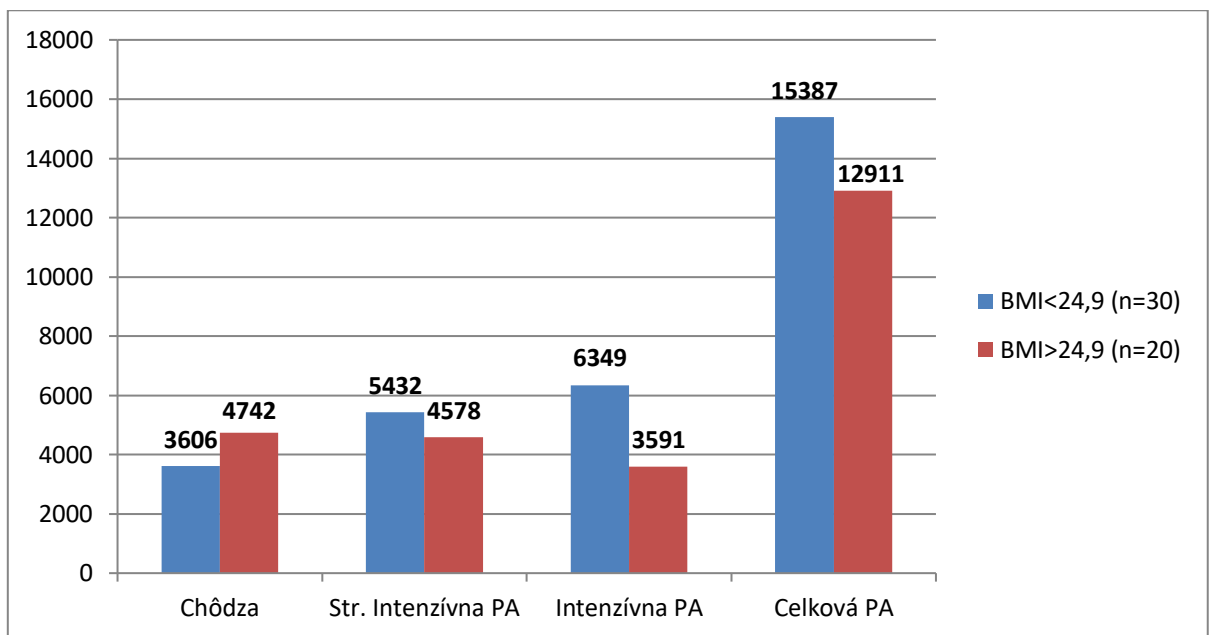
Pohybová aktivita	Pohlavie	n	Mdn	IQR	U	Z	p
Celková PA	ženy	25	380	346	246	-1,281	0,200
	muži	25	310	520			
Intenzívna PA	ženy	25	140	160	305,2	0,126	0,900
	muži	25	120	220			
Str. intenzívna PA	ženy	25	120	160	309	-0,058	0,954
	muži	25	90	280			
Chôdza	ženy	25	180	90	101,5	-4,084	0,000
	muži	25	80	30			

Volnočasová PA	ženy	25	120	240	282	-0,582	0,561
	muži	25	160	200			
PA transport	ženy	25	126	180	296	0,07	0,944
	muži	25	120	220			
PA doma - záhrada	ženy	25	170	150	243	-1,339	0,181
	muži	25	170	190			
PA práca	ženy	25	160	160	278	0,66	0,509
	muži	25	120	105			

Legenda: *n* – veľkosť súboru, *Mdn* – medián, *IQR* – interkvartilové rozpätie, *U* – testové kritérium, *Z* – štandardné skóre, *p* – hladina významnosti

Pri podrobnejšom spracovaní výsledkov z hľadiska pohlavia (Tabuľka 3) sme zistili signifikantné rozdiely v kategórii chôdza $Z = -4,084$, $p = 0,000$. Hladina významnosti bola stanovená $p < 0,05$.

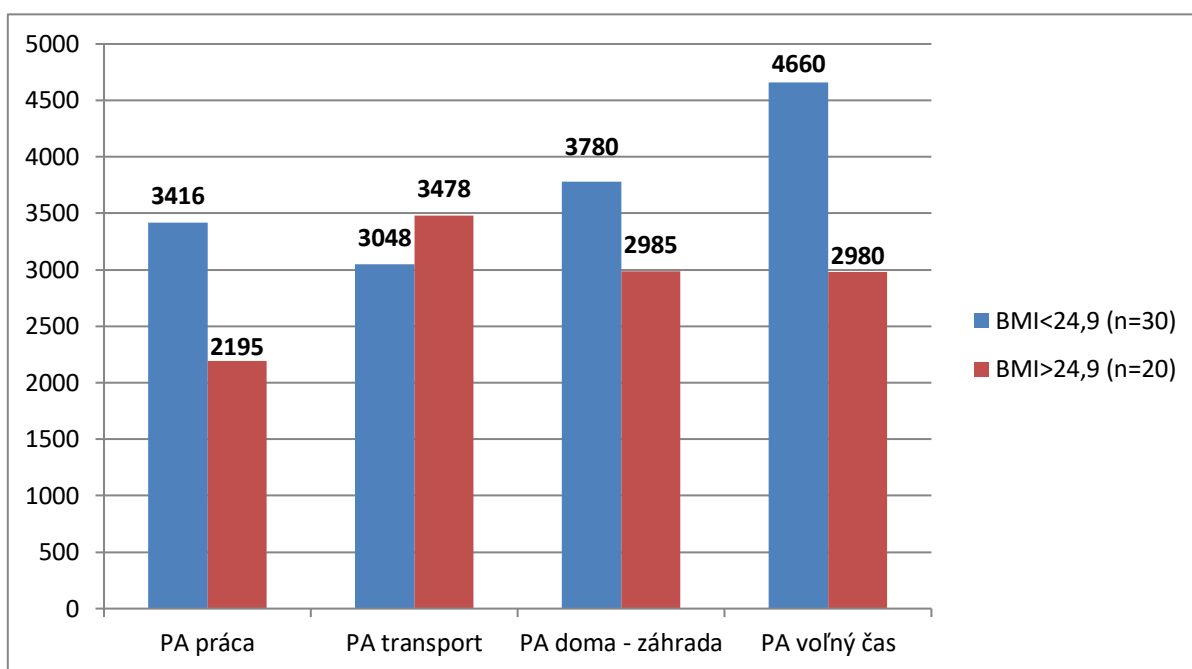
5.1.2 Pohybová aktivita z hľadiska BMI



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

Obrázok 5. Úroveň pohybovej aktivity z hľadiska BMI, hodnoty sú v (MET -

min/týždeň)



Legenda: n – veľkosť súboru; výsledky sú uvedené v mediánových hodnotách METmin/týždeň

Obrázok 6. Rozbor jednotlivých druhov pohybovej aktivity z hľadiska BMI (MET-min/týždeň)

Z výsledkov (Obrázok 5) a (Obrázok 6), môžeme konštatovať, že muži boli opäť aktívnejší skoro vo všetkých činnostiach až na chôdzu kde boli ženy o 1136 MET-min/týždeň aktívnejšie ako muži a v pohybovej aktivite „transport“ kde predbehli mužov o 430 MET-min/týždeň.

Tabuľka 4. Pohybová aktivita z hľadiska BMI

Pohybová aktivita	BMI	n	Mdn	IQR	U	Z	p
Celková PA	BMI < 24,9	30	260	323	209	1,792	0,073
	BMI > 24,9	20	435	500			
Intenzívna PA	BMI < 24,9	30	80	175	241	1,158	0,247
	BMI > 24,9	20	160	220			
Str. intenzívna PA	BMI < 24,9	30	0	140	175,5	2,456	0,014
	BMI > 24,9	20	160	280			
Chôdza	BMI < 24,9	30	83	90	258	0,822	0,411
	BMI > 24,9	20	115	120			
Volnočasová PA	BMI < 24,9	30	0	115	155,5	2,852	0,004
	BMI > 24,9	20	170	260			
PA transport	BMI < 24,9	30	106	204	289,5	0,198	0,843

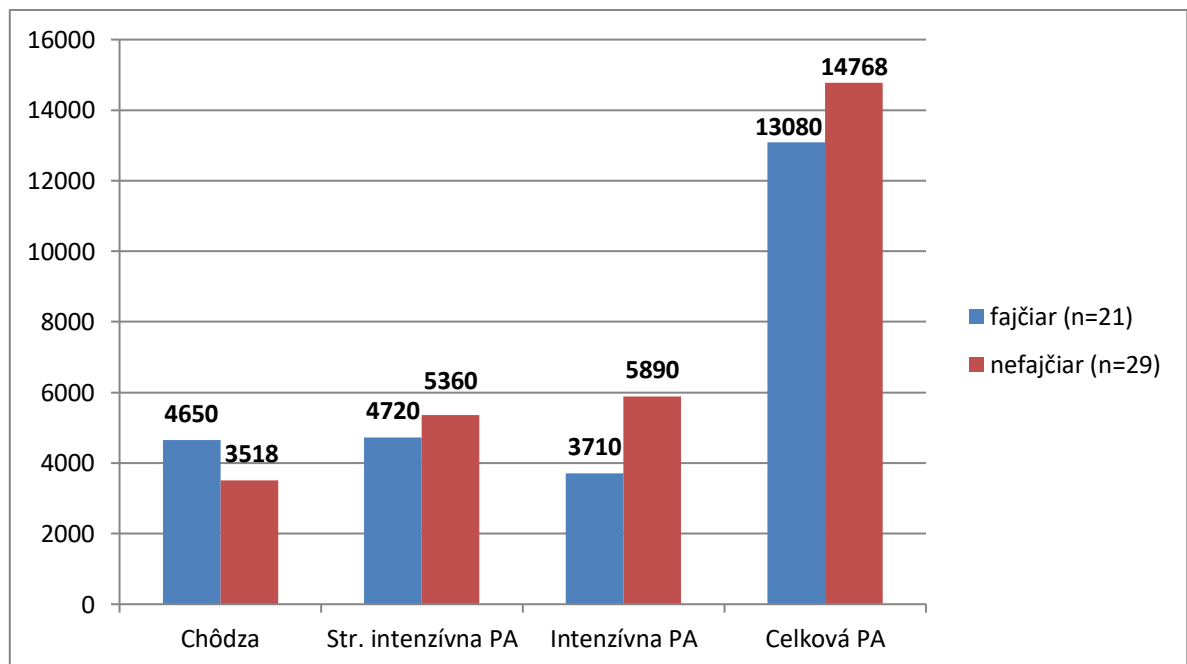
	BMI>24,9	20	105	220			
PA doma - záhrada	BMI<24,9	30	85	175	227	1,436	0,151
	BMI>24,9	20	170	220			
PA práca	BMI<24,9	30	74	110	278,5	0,416	0,678
	BMI>24,9	20	146	147			

Legenda: *n* – veľkosť súboru, *Mdn* – medián, *IQR* – interkvartilové rozpätie, *U* – testové kritérium, *Z* – štandardné skóre, *p* – hladina významnosti

V Tabuľke 4, sme zisťovali rozdiel medzi pohybovou aktivitou v kategórii BMI, signifikantné rozdiely boli zistené v dvoch kategóriách a to stredne intenzívna pohybová aktivita $Z = 2,456$ a $p = 0,014$ a v kategórii voľnočasová pohybová aktivita $Z = 2,852$ a $p = 0,004$. Hladina významnosti bola stanovená $p < 0,05$.

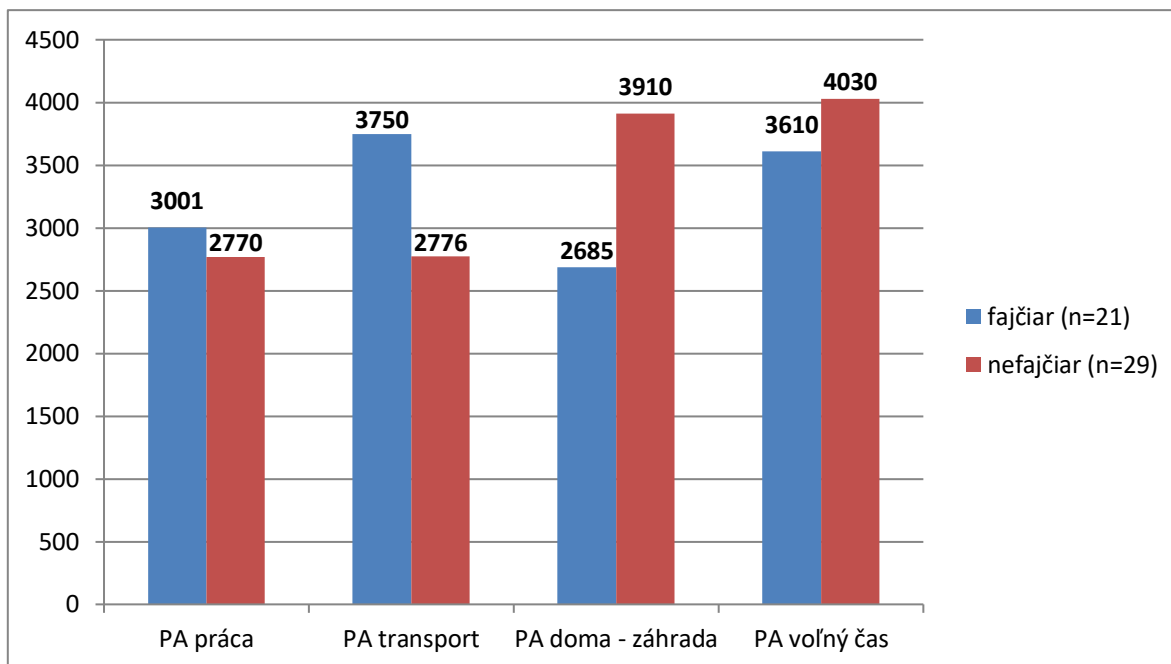
5.1.3 Pohybová aktivita z hľadiska fajčenia

Vo výskumnej vzorke, ktorá bola 50 respondentov sa nachádzalo 21 fajčiarov a 29 nefajčiarov. Porovnanie pohybovej aktivity z hľadiska fajčenia vyšlo lepšie pre nefajčiarov najvyšší rozdiel bol zaznamenaný v kategórii intenzívna pohybová aktivita, kde boli nefajčiari aktívnejší o 2180 MET-min/týždeň.



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

Obrázok 7. Úroveň pohybovej aktivity z hľadiska fajčenie, hodnoty sú v (MET – min/týždeň)



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

Obrázok 8. Rozbor jednotlivých druhov pohybovej aktivity z hľadiska fajčenia (MET-min/týždeň)

Z Obrázku 8 môžeme konštatovať, že nefajčiari výrazne prebehli fajčiarov v kategórií doma – záhrada, kde bol rozdiel 1225 MET-min/týždeň a fajčiari prebehli nefajčiarov v kategórií transport o 976 MET-min/týždeň.

Tabuľka 5. Pohybová aktivita z hľadiska fajčenia

Pohybová aktivita	fajčenie	n	Mdn	IQR	U	Z	p
Celková PA	fajčiar	21	350	410	303	0,029	0,976
	nefajčiar	29	346	356			
Intenzívna PA	fajčiar	21	80	190	279	-0,501	0,616
	nefajčiar	29	120	220			
Str. intenzívna PA	fajčiar	21	120	160	281	-0,462	0,644
	nefajčiar	29	90	220			
Chôdza	fajčiar	21	140	110	206	1,926	0,050
	nefajčiar	29	80	64			
Volnočasová PA	fajčiar	21	120	240	285	0,373	0,709
	nefajčiar	29	132	200			
PA transport	fajčiar	21	0	132	211	-1,828	0,068
	nefajčiar	29	180	220			
PA doma - záhrada	fajčiar	21	120	240	257	-0,924	0,356
	nefajčiar	29	160	220			

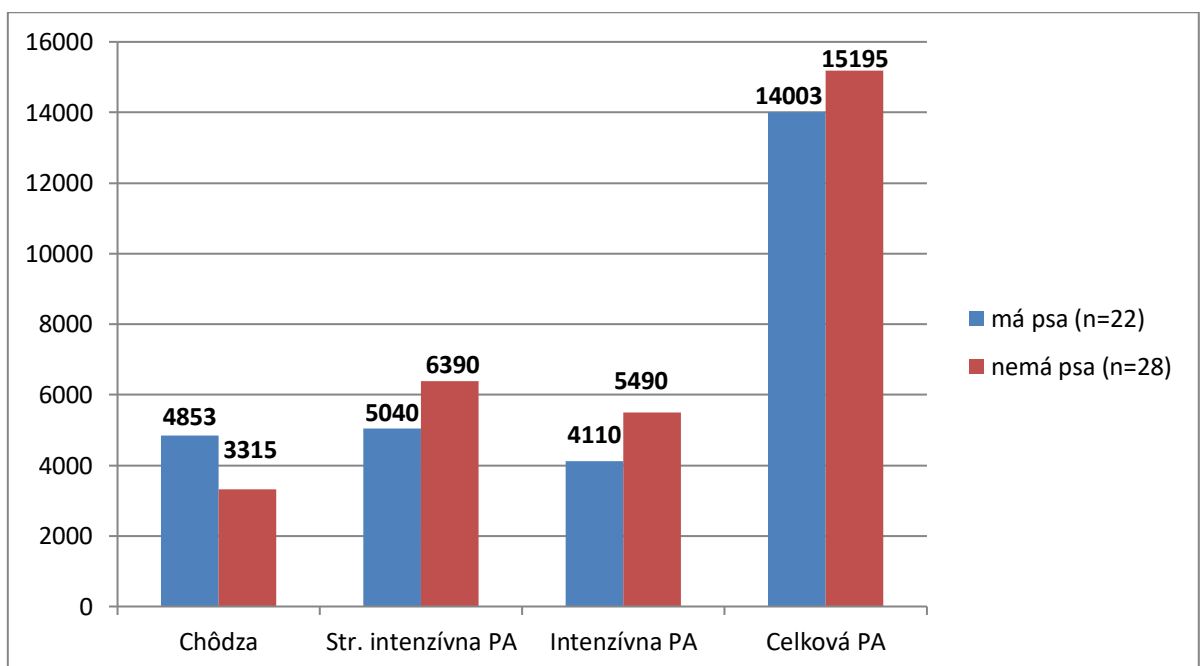
PA práca	fajčiar	21	60	127	226	-1,543	0,123
	nefajčiar	29	160	85			

Legenda: *n* – veľkosť súboru, *Mdn* – medián, *IQR* – interkvartilové rozpätie, *U* – testové kritérium, *Z* – štandardné skóre, *p* – hladina významnosti

V Tabuľke 5, sme zisťovali rozdiel medzi pohybovou aktivitou v kategórii fajčenie, signifikantný rozdiel bol zistený v kategórii chôdza $p = 0,050$. Hladina významnosti bola stanovená $p < 0,05$.

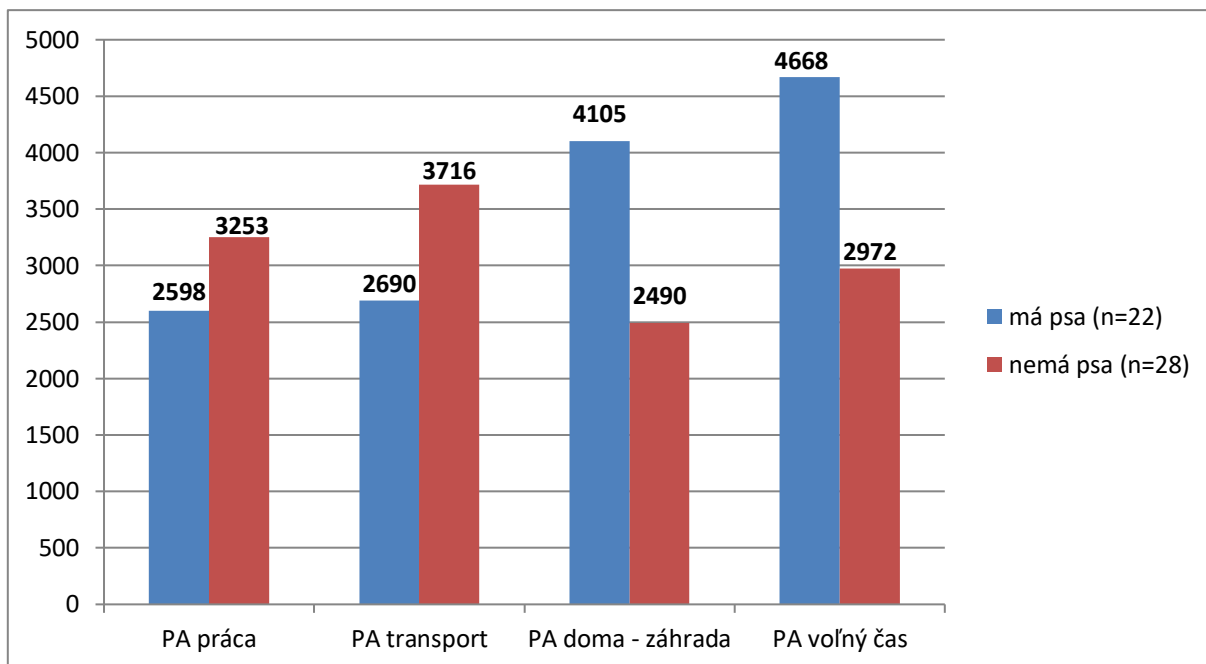
5.1.4 Pohybová aktivita z hľadiska vlastníctva psa

Vo výskumnej vzorke 50 respondentov, 28 nevlastnilo psa a 22 vlastnilo psa. Z Obrázku 9 môžeme vidieť, že tí čo nevlastnia psa majú vyššiu celkovú pohybovú aktivitu o 1192 MET-min/týždeň ako tí čo vlastnia psa, len v jednej kategórii vlastníci psa prevyšujú hodnoty oproti tým čo nemajú psa a to je chôdza o 1538 MET-min/týždeň.



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

Obrázok 9. Úroveň pohybovej aktivity z hľadiska vlastníctva psa, hodnoty sú v (MET – min/týždeň)



Legenda: n – veľkosť súboru; výsledky sú uvedené v mediánových hodnotách METmin/týždeň

Obrázok 10. Rozbor jednotlivých druhov pohybovej aktivity z hľadiska vlastníctva psa (MET-min/týždeň)

Tí čo vlastnia psa, ako vidíme podľa Obrázku 10, prevyšujú kategórie doma – záhrada a voľný čas vysoko tých čo psa nevlastnia v kategórii doma – záhrada je to o 1615 MET-min/týždeň a v kategórii voľný čas je to o 1696 MET-min/týždeň.

Tabuľka 6. Pohybová aktivita z hľadiska vlastníctva psa

Pohybová aktivita	vlastníctvo psa	n	Mdn	IQR	U	Z	p
Celková PA	má	22	203	338	199	2,13	0,033
	nemá	28	405	480			
Intenzívna PA	má	22	80	106	246	1,202	0,229
	nemá	28	160	210			
Str. intenzívna PA	má	22	45	160	236	1,407	0,159
	nemá	28	160	310			
Chôdza	má	22	80	100	250	1,134	0,257
	nemá	28	115	105			
Volnočasová PA	má	22	90	200	274	0,664	0,506
	nemá	28	160	280			
PA transport	má	22	0	220	271	0,713	0,476
	nemá	28	156	210			
PA doma -	má	22	90	210	269	0,752	0,452

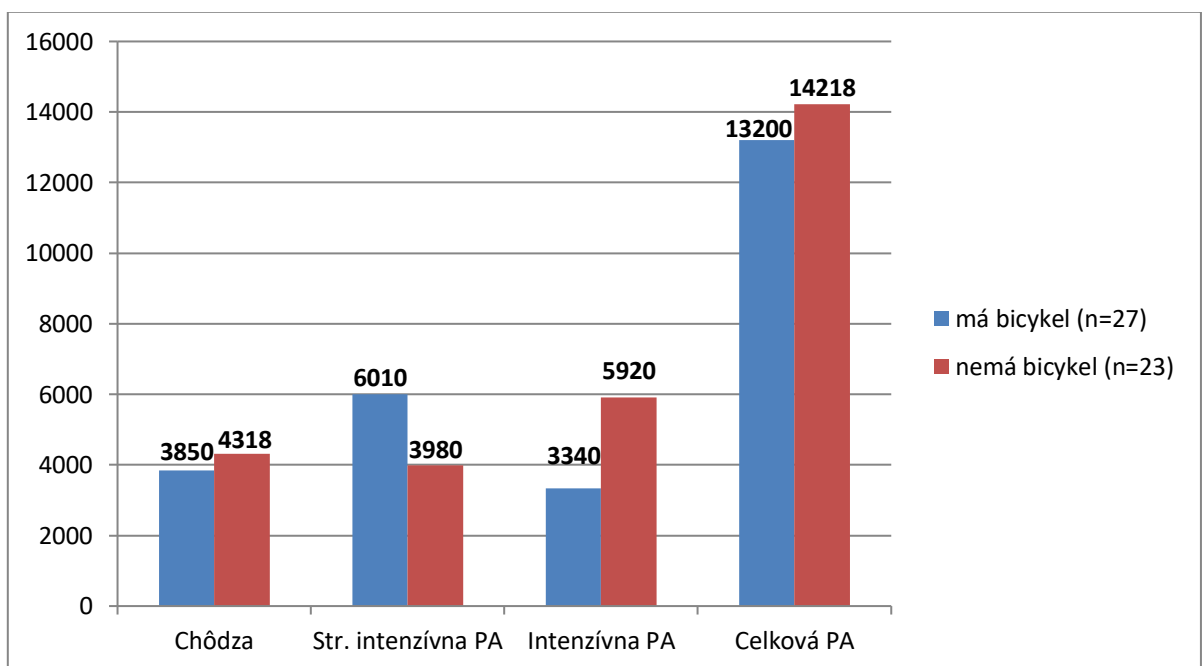
záhrada	nemá	28	155	180			
PA práca	má	22	80	135	293	0,283	0,777
	nemá	28	126	123			

Legenda: *n* – veľkosť súboru, *Mdn* – medián, *IQR* – interkvartilové rozpätie, *U* – testové kritérium, *Z* – štandardné skóre, *p* – hladina významnosti

V užšom skúmaní rozdielov Tabuľka 6, medzi pohybovou aktivitou z hľadiska vlastníctva psa, sme prišli k signifikantným rozdielom a to v kategórii chôdza $Z = 2,13$ a $p = 0,033$. Hladina významnosti bola stanovená $p < 0,05$.

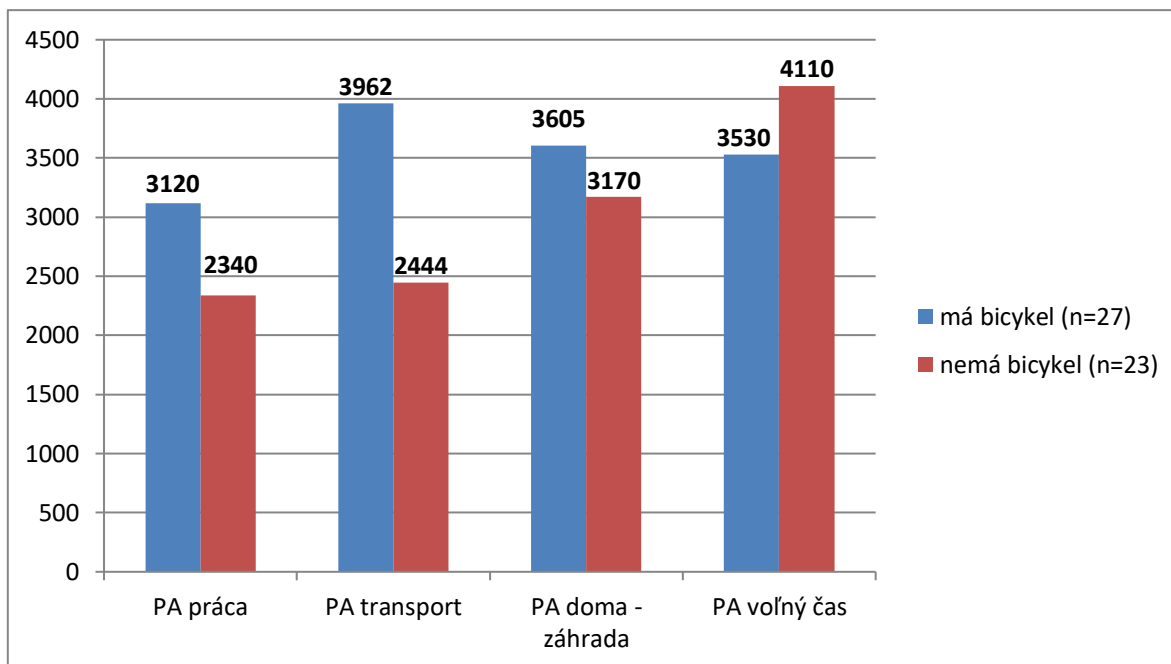
5.1.5 Pohybová aktivita z hľadiska vlastníctva bicykla

Z našej výskumnej vzorky, ktorú tvorilo 50 respondentov, 27 vlastnilo bicykel a 23 nevlastnilo bicykel. Väčšie rozdiely v pohybovej aktivite podľa Obrázku 11, môžeme konštatovať v kategórii stredne intenzívna pohybová aktivita a to o 2030 MET-min/týždeň v prospech ľudí čo vlastnia bicykel a v kategórii intenzívna pohybová aktivita, ktorá vyšla pozitívne pre tých čo bicykel nevlastnia a to o 2580 MET-min/týždeň.



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

Obrázok 11. Úroveň pohybovej aktivity z hľadiska vlastníctva bicykla, hodnoty sú v (MET – min/týždeň)



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

Obrázok 12. Rozbor jednotlivých druhov pohybovej aktivity z hľadiska vlastníctva bicykla (MET-min/týždeň)

Podľa rozboru jednotlivých druhov pohybovej aktivity v kategórii transport podľa Obrázku 12, môžeme vidieť, že tí čo vlastnia bicykel sa vysoko prevyšujú v tejto kategórii nad tými čo bicykel nevlastnia a to o 1518 MET-min/týždeň.

Tabuľka 7. Pohybová aktivita z hľadiska vlastníctva bicykla

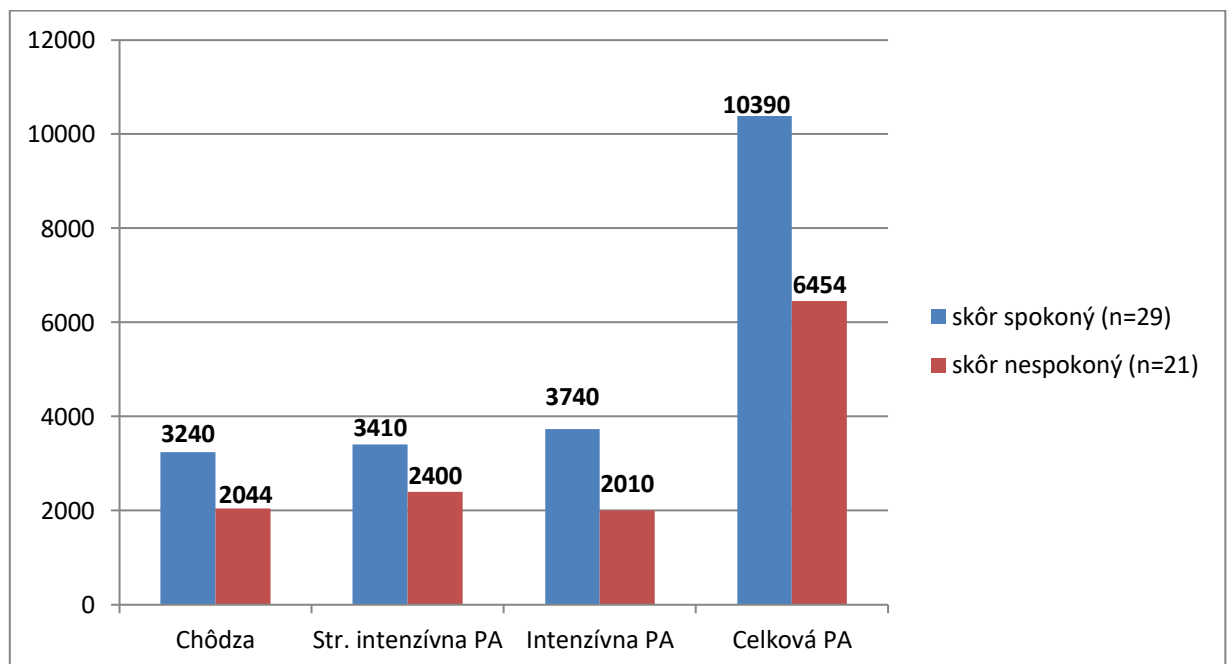
Pohybová aktivita	vlastníctvo bicykla	n	Mdn	IQR	U	Z	p																																																																
Celková PA	má	27	330	338	251	-1,158	0,247																																																																
	nemá	23	380	494				Intenzívna PA	má	27	80	220	287	-0,448	0,654	nemá	23	160	200	Str. intenzívna PA	má	27	120	280	295	0,292	0,770	nemá	23	80	160	Chôdza	má	27	85	110	292	-0,360	0,719	nemá	23	110	114	Volnočasová PA	má	27	70	240	276	-0,662	0,508	nemá	23	160	240	PA transport	má	27	0	180	228	-1,606	0,108	nemá	23	180	240	PA doma -	má	27	135
Intenzívna PA	má	27	80	220	287	-0,448	0,654																																																																
	nemá	23	160	200				Str. intenzívna PA	má	27	120	280	295	0,292	0,770	nemá	23	80	160	Chôdza	má	27	85	110	292	-0,360	0,719	nemá	23	110	114	Volnočasová PA	má	27	70	240	276	-0,662	0,508	nemá	23	160	240	PA transport	má	27	0	180	228	-1,606	0,108	nemá	23	180	240	PA doma -	má	27	135	190	280	-0,594	0,553								
Str. intenzívna PA	má	27	120	280	295	0,292	0,770																																																																
	nemá	23	80	160				Chôdza	má	27	85	110	292	-0,360	0,719	nemá	23	110	114	Volnočasová PA	má	27	70	240	276	-0,662	0,508	nemá	23	160	240	PA transport	má	27	0	180	228	-1,606	0,108	nemá	23	180	240	PA doma -	má	27	135	190	280	-0,594	0,553																				
Chôdza	má	27	85	110	292	-0,360	0,719																																																																
	nemá	23	110	114				Volnočasová PA	má	27	70	240	276	-0,662	0,508	nemá	23	160	240	PA transport	má	27	0	180	228	-1,606	0,108	nemá	23	180	240	PA doma -	má	27	135	190	280	-0,594	0,553																																
Volnočasová PA	má	27	70	240	276	-0,662	0,508																																																																
	nemá	23	160	240				PA transport	má	27	0	180	228	-1,606	0,108	nemá	23	180	240	PA doma -	má	27	135	190	280	-0,594	0,553																																												
PA transport	má	27	0	180	228	-1,606	0,108																																																																
	nemá	23	180	240				PA doma -	má	27	135	190	280	-0,594	0,553																																																								
PA doma -	má	27	135	190	280	-0,594	0,553																																																																

záhrada	nemá	23	160	220			
PA práca	má	27	160	138	231	1,547	0,122
	nemá	23	80	130			

Legenda: n – veľkosť súboru, Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpätie, U – testové kritérium, Z – štandardné skóre, p – hladina významnosti

Štatistické výpočty pohybovej aktivity so zameraním na vlastníctvo bicykla Tabuľka 7, nám nepreukázali žiadne štatisticky významné rozdiely. Hladina významnosti bola stanovená $p < 0,05$.

5.1.6 Pohybová aktivita z hľadiska body image



Legenda: n – veľkosť súboru; výsledky sú uvedené v mediánových hodnotách METmin/tyždeň

Obrázok 13. Úroveň pohybovej aktivity z hľadiska bodyimage, hodnoty sú v (MET – min/tyždeň)

Podľa Obrázku 13 kde sme skúmali rozdiel v pohybovej aktivite spokojných a nespokojných respondentov so svojim výzorom, nám vyšlo, že tí, čo sú so svojim zovňajškom spokojní aj prevyšujú vo všetkých kategóriách tých, čo so svojim zovňajškom spokojní nie sú.

5.2 Dotazník športových preferencií

V tabuľke 8 môžeme vidieť športy podľa obľúbenosti u žien aj u mužov. Do prvej päťky sa u oboch pohlaví dostali tenis a korčuľovanie. Korelačný koeficient ukazuje strednú štatistickú závislosť ($r = 0,41$).

Tabuľka 8. Športové preferencie – individuálne športy

INDIVIDUÁLNE ŠPORTY							
ŽENY (n=25)				MUŽI (n=25)			
poradie	šport	body	body (priemer)	poradie	šport	body	body (priemer)
1.	Atletika	44b	1,76	1.	Tenis	43b	1,72
2.	Tenis	58b	2,32	2.	Golf	48b	1,92
3.	Korčuľovanie	67b	2,68	3.	Korčuľovanie	56b	2,32
4.	Športová gymnastika	70b	2,8	4.	Cyklistika	57b	2,28
5.	Zjazdové lyžovanie	74b	2,96	5.	Snowboarding	60b	2,4
6.	Strelba, lukostrelba	78b	3,12	6.	Atletika	65b	2,6
7.	Bežecké lyžovanie	84b	3,36	7.	Bowling	67b	2,68
8.	Golf	89b	3,56	8.	Plávanie	73b	2,92
9.	Cyklistika	95b	3,8	9.	Športová gymnastika	78b	3,12
10.	Snowboarding	100b	4	10.	Bežecké lyžovanie	85b	3,4
11.	Plávanie	100b	4	11.	Badminton	91b	3,64
12.	Stolný tenis	110b	4,4	12.	Squash	99b	3,96
13.	Squash	117b	4,68	13.	Stolný tenis	110b	4,4
14.	Badminton	117b	4,68	14.	Kanoistika, veslovanie	124b	4,96
15.	Kombinované športy	125b	5	15.	Strľba, lukostrelba	137b	5,48
16.	Bowling	135b	5,4	16.	Kombinované športy	145b	5,8
17.	Kanoistika, veslovanie	137b	5,48	17.	Zjazdové lyžovanie	159b	6,36

Legenda: n – počet respondentov

V tabuľke 9, môžeme vidieť športy podľa obľúbenosti u žien aj u mužov. V prvej päťke sa u oboch pohlaví nachádzajú futbal a hokej. Miera korelácie ukazuje nízku štatistickú závislosť ($r = 0,24$).

Tabuľka 9. Športové preferencie – kolektívne športy

KOLEKTÍVNE ŠPORTY							
ŽENY (n=25)				MUŽI (n=25)			
poradie	šport	body	body (priemer)	poradie	šport	body	body (priemer)
1.	Volejbal	51	2,04	1.	Futbal	35	1,4
2.	Hádzaná	54	2,16	2.	Hokej	37	1,48
3.	Florbal	55	2,2	3.	Basketbal	40	1,6
4.	Futbal	55	2,2	4.	Americký futbal	48	1,92
5.	Hokej	58	2,32	5.	Baseball, softball	56	2,24
6.	Basketbal	67	2,68	6.	Hádzaná	67	2,68
7.	Frisbee	70	2,8	7.	Vodné pólo	68	2,72
8.	Vodné pólo	74	2,96	8.	Volejbal	75	3
9.	Baseball, softball	79	3,16	9.	Ragby	84	3,36
10.	Curling	85	3,4	10.	Nohejbal	85	3,4
11.	Nohejbal	86	3,4	11.	Curling	90	3,6
12.	Lakros	87	3,48	12.	Florbal	98	3,92
13.	Ragby	90	3,6	13.	Frisbee	105	4,2
14.	Americký futbal	95	3,8	14.	Lakros	115	4,6

Legenda: n – počet respondentov

V tabuľke 10 môžeme vidieť športové aktivity od najobľúbenejšej u žien aj u mužov. U oboch pohlaví sa v prvej päťke nachádzajú posilňovacie cvičenia a bodystyling. Miera korelácie ukazuje nízku štatistickú závislosť ($r = 0,1$).

Tabuľka 10. Športové preferencie – kondičné aktivity

KONDIČNÉ AKTIVITY							
ŽENY (n=25)				MUŽI (n=25)			
poradie	šport	body	body (priemer)	poradie	šport	body	body (priemer)
1.	Jóga	37	1,48	1.	Kulturistika	30	1,2
2.	Športový aerobik	38	1,52	2.	Posilňovacie cvič.	35	1,4
3.	Beh (jogging)	42	1,68	3.	Bodystyling	36	1,44
4.	Bodystyling	45	1,8	4.	Tai-Chi	40	1,6
5.	Posilňovacie cvič.	50	2	5.	Taebo	42	1,68
6.	Taebo	52	2,08	6.	Športový aerobik	46	1,84
7.	Tai-Chi	58	2,32	7.	Beh (jogging)	48	1,92
8.	Zdravotní cvičenia	60	2,4	8.	Jóga	55	2,2
9.	Spinning	67	2,68	9.	Zdravotné cvičenia	67	2,68
10.	Kondičná chôdza	70	2,8	10.	Kondičná chôdza	75	3
11.	Kulturistika	78	3,12	11.	Spinning	90	3,6

Legenda: n – počet respondentov

V tabuľke 11, vidíme päť aktivít zoradených podľa obľúbenosti u žien aj u mužov. Zhodne na druhej pozícii sa nachádzajú cvičenia vo vode a zhodne na piatej pozícii sa nachádza plávanie s plutvami. Miera korelácie ukazuje strednú štatistickú závislosť ($r = 0,3$).

Tabuľka 11. Športové preferencie – Športové aktivity vo vode

ŠPORTOVÉ AKTIVITY VO VODE							
ŽENY (n=25)				MUŽI (n=25)			
poradie	šport	body	body (priemer)	poradie	šport	body	body (priemer)
1.	Synchronizované plávanie	27	1,08	1.	Skoky do vody	27	1,08
2.	Cvičenia vo vode	32	1,28	2.	Cvičenia vo vode	35	1,4
3.	Zdravotné plávanie	34	1,36	3.	Synchronizované plávanie	49	1,96
4.	Skoky do vody	58	2,32	4.	Zdravotné Plávanie	57	2,28
5.	Plávanie s plutvami	67	2,68	5.	Plávanie s plutvami	68	2,72

Legenda: n – počet respondentov

V Tabuľke 12 vidíme obľúbené športové aktivity v prírode, ktoré sú zoradené podľa obľúbenosti u žien aj u mužov. V prvej päťke sa nachádzajú zhodne parašutizmus a snowboarding. Miera korelácie ukazuje slabú štatistickú závislosť ($r = 0,1$).

Tabuľka 12. Športové preferencie – Športové aktivity v prírode

ŠPORTOVÉ AKTIVITY V PRÍRODE							
ŽENY (n=25)				MUŽI (n=25)			
poradie	šport	body	body (priemer)	poradie	šport	body	body (priemer)
1.	Jazdectvo	34	1,36	1.	Motorizmus	27	1,08
2.	Korčuľovanie	39	1,56	2.	Snowboarding	30	1,2
3.	Boardové športy	43	1,72	3.	Parašutizmus	31	1,24
4.	Parašutizmus	46	1,84	4.	Boardové športy	35	1,4
5.	Snowboarding	54	2,16	5.	Plávanie, kúpanie	46	1,84
6.	Bežecké lyžovanie	57	2,28	6.	Zjazdové lyžovanie	47	1,88
7.	Lanové aktivity	58	2,32	7.	Lietanie, rogalo	50	2
8.	Plávanie, kúpanie	61	2,44	8.	Lezenie	53	2,12
9.	Lietanie, rogalo	72	2,88	9.	Lodné aktivity	60	2,4
10.	Zjazdové lyžovanie	89	3,56	10.	Korčuľovanie	70	2,8
11.	Cykloturistika	96	3,84	11.	Cykloturistika	78	3,12
12.	Golf	100	4	12.	Golf	86	3,44
13.	Pešia turistika	106	4,24	13.	Bežecké lyžovanie	94	3,76
14.	Motorizmus	109	4,36	14.	Lanové aktivity	104	4,16
15.	Lodné aktivity	117	4,68	15.	Pešia turistika	109	4,36
16.	Lezenie	125	5	16.	Orientačné aktivity	116	4,64
17.	Orientačné aktivity	126	5,04	17.	Jazdectvo	120	4,8

Legenda: n – počet respondentov

V tabuľke 13 môžeme vidieť športové aktivity, ktoré sú usporiadané podľa obľúbenosti pri oboch pohlaviach, Kung-Fu a Taekwon-Do sa umiestnili pri oboch pohlaviach v prvej päťke. Miera korelácie ukazuje slabú štatistickú závislosť ($r = 0,05$).

Tabuľka 13. Športové preferencie – bojové umenie

BOJOVÉ UMENIE							
ŽENY (n=25)				MUŽI (n=25)			
poradie	šport	body	body (priemer)	poradie	šport	body	body (priemer)
1.	Aikido	37	1,48	1.	Kick-box	29	1,16
2.	Taekwon-Do	45	1,8	2.	Kung-Fu	31	1,24
3.	Kung-Fu	58	2,32	3.	Taekwon-Do	33	1,32
4.	Judo	67	2,68	4.	Wrestling	37	1,48
5.	Box	78	3,12	5.	Karate	39	1,56
6.	Karate	84	3,36	6.	Judo	45	1,8
7.	Kick-box	89	3,56	7.	Aikido	49	1,96
8.	Musado	95	3,8	8.	Box	59	2,36
9.	Wrestling	109	4,36	9.	Musado	70	2,8

Legenda: n – počet respondentov

Tabuľka 14, v tejto tabuľke môžeme vidieť, že u žien prevládajú latinsko-americké tance, na druhej strane u mužov sú to moderné tance, ktoré sú na prvej pozícií, zhodne na druhom mieste sa nachádzajú ľudové tance. Miera korelácie ukazuje strednú štatistickú závislosť ($r = 0,54$).

Tabuľka 14. Športové preferencie – Rytmické a tanečné aktivity

RYTMICKÉ A TANEČNÉ AKTIVITY							
ŽENY (n=25)				MUŽI (n=25)			
poradie	šport	body	body (priemer)	poradie	šport	body	body (priemer)
1.	Latinsko-americké tance	37	1,48	1.	Moderný tanec	45	1,8
2.	Ľudové tance	45	1,8	2.	Ľudové tance	50	2
3.	Moderná gymnastika	46	1,84	3.	Latinsko-americké tance	56	2,24
4.	Moderný tanec	48	1,92	4.	Rock'n'roll	58	2,32
5.	Balet	50	2	5.	Štandardné tance	68	2,72
6.	Tanečný aerobik	54	2,16	6.	Moderná gymnastika	74	2,96
7.	Štandardné tance	68	2,72	7.	Orientálne tance	89	3,56
8.	Rock'n'roll	78	3,12	8.	Tanečný aerobik	93	3,72
9.	Orientálne tance	90	3,6	9.	Bojové tance	105	4,2
10.	Bojové tance	105	4,2	10.	Balet	130	5,2

Legenda: n – počet respondentov

V tabuľke 15, môžeme vidieť, doterajšie kategórie aktivít. V tejto tabuľke môžeme vidieť, ktorú kategóriu aktivít by chceli vykonávať najradšej ženy a aj muži, pri oboch pohlaviach je to zhodne a to sú tímové športy, u žien sú na druhej pozícii rytmické a tanečné aktivity u mužov tímové športy. Miera korelácie ukazuje slabú štatistickú závislosť ($r = 0,25$).

Tabuľka 15. Športové preferencie – Športové aktivity – súhrnne

ŠPORTOVÉ AKTIVITY - SÚHRNNE							
ŽENY (n=25)				MUŽI (n=25)			
poradie	šport	body	body (priemer)	poradie	šport	body	body (priemer)
1.	Tímové športy	26	1,04	1.	Tímové športy	27	1,08
2.	Rytmické a tanečné aktivity	28	1,12	2.	Individuálne športy	29	1,16
3.	Individuálne športy	35	1,4	3.	Bojové umenia	35	1,4
4.	Športové aktivity v prírode	45	1,8	4.	Kondičné aktivity	40	1,6
5.	Športové aktivity vo vode	57	2,28	5.	Športové aktivity v prírode	49	1,96
6.	Kondičné aktivity	65	2,6	6.	Rytmické a tanečné aktivity	68	2,72
7.	Bojové umenia	80	3,2	7.	Športové aktivity vo vode	79	3,16

Legenda: n – počet respondentov

5.3 Dotazník body image

Tabuľka 16. Vyhodnotenie dotazníka body image

Kategória	M	SD	Min.	Max.
Ženy (n=20)	60	23,729	5	95
Muži (n=30)	70	18,936	55	95
Všetci respondenti (n=50)	60	21,258	5	95

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

Z výsledkov v Tabuľke 16. môžeme konštatovať, že respondenti sú viac spokojní so svojím výzorom, ako nespokojní. U mužov môžeme vidieť pri hodnotách aritmetického

priemeru vyššiu hodnotu spokojnosti so svojim výzorom ako u žien. U oboch pohlaví vidíme, že dosiahli rozdielnehodnotyminimálnej spokojnosti so svojím výzorom, na druhej strane ani jedno pohlavie nebolo spokojné so svojím výzorom na maximálnu hodnotu. Výsledky dotazníka body image sú prezentované formou aritmetického priemeru, smerodajnej odchýlky, minima a maxima.

6 DISKUSIA

Životne dôležitá činnosť je pohyb, ktorý však vplyvom modernej doby je často redukovaný na to najnevyhnutnejšie. Táto spoločnosť žije v neustálom náhlení sa za niečím, v tejto spoločnosti sú na človeka vyvíjané tlaky prostredníctvom povinností. Každý jeden z nás, či už mladý alebo starý, by si mal uvedomiť čo je pre neho naozaj dôležité a čoho by chcel vo svojom živote dosiahnuť. Ktoré hodnoty pre nás znamenajú viac? Budú to hmotné veci, zisk nových zážitkov, prioritou zdravia alebo iné hodnoty? Samozrejme, je každého povinnosťou zabezpečenie všetkých základných ľudských potrieb (potrava, tekutiny, spánok, príbytok, apod.). Aby bol človek so sebou psychicky ale aj fyzicky vyrovnaný, musí sa o seba aj adekvátne starať. Naše činnosti sú však výsledkom toho, ako žijeme.

Na vine výrazného poklesu úrovne pohybovej aktivity nie je iba odstránenie fyzicky namáhavej práce, ale aj rozvoj médií, sedavý spôsob života a ďalšie aktivity spojené s konzumným spôsobom života a fyzickou nečinnosťou. Je dôležité, aby sa aktívny pohyb vrátil do životného štýlu dnešných ľudí, kvôli podporu ich zdravia a prevencii proti chronickým a neinfekčným chorobám (Machová & Kubatová et al. 2015).

Náš výskumný súbor pozostával s 50 respondentov a to konkrétne 25 žien a 25 mužov. Z hľadiska somatickej charakteristiky bol priemerný vek žien 35 rokov, u mužov to bol vek 37 rokov. Priemerná hodnota BMI u žien bola 24,2 a u mužov 25,16. Ak by sme porovnali tieto hodnoty s diplomovou prácou Chromého (2015), kde jeho výskumnú vzorku tvorilo 13 žien a 53 mužov kde priemerné hodnoty BME boli u žien 21,8 a u mužov 25,44 v celku môžeme hodnotiť že hodnoty pri mužoch sa veľmi neodlišujú, na koľko u žien je to pár bodov, ale aj tak obe hodnoty patria do kategórie normálna váha.

Prvý analyzovaný dotazník v našom výskume bol Dotazník k pohybovej aktivite (IPAQ), konkrétne jeho dlhá verzia. Výsledky z dotazníka IPAQ prezentujú subjektívne hodnotenie pohybovej aktivity, ktorú respondenti vykonávali za posledný týždeň. Spracovanie výsledkov sme rozdelili do kapitol a to chôdza, stredne intenzívna PA, intenzívna PA, celková PA, PA práca, PA transport, PA doma – záhrada, PA voľný čas. Podľa Sigmunda et al. (2009), použitím dlhej verzie IPAQ môžeme očakávať dosiahnutie vyšších hodnôt výsledkov.

Ak by sme si zrovnali výskum Mitáša a Frömela (2011), ktorí skúmali pohybovú aktivitu českej populácie, bola týždenná pohybová aktivita nášho výskumného súboru u mužov vyššia asi o 9000 MET-min/týždeň a u žien o 4000 MET-min/týždeň. Muži boli viac aktívny v kategórii chôdza a PA voľný čas, ženy dominovali v kategórii stredne intenzívnej pohybovej aktivite a v kategórii PA doma – záhrada.

Ako celok skupina vykazuje vysoký objem celkovej PA. Priemerné hodnoty týždennej PA sú 12866,5 MET-min/týždeň. Z hodnotiaceho protokolu IPAQ je zrejmé, že skupina označená ako vysoko aktívna má vykazovať viac než 3000 MET-min/týždeň. Najväčší podiel na celkovej pohybovej aktivite má PA voľný čas. Naopak najmenší podiel tvorí PA práca. Toto tvrdenie nekorešponduje so zistením Vašíčkovej, Valacha, Votíka a Chmelíka (2011), ktorí uvádzajú, že najväčší podiel pohybovej aktivity tvorí pracovná pohybová aktivita.

Podľa štúdie Nykodýma a Mitáša (2011), sa ukázala významnosť vplyvu faktoru BMI na celkovú úroveň pohybovej aktivity, v našej práci sa ukázalo, že kategória, ktorá sa najviac približuje norme BMI, tvorená jedincami s hodnotu menej ako 24,9, vykoná najviac pohybovej aktivity.

Opäť budeme porovnávať náš výskum s výskumom Nykodýma a Mitáša (2011) a to z hľadiska vlastníctva bicykla, fajčenia a vlastníctva psa. Tí v kategórii vlastníctva bicykla nezistili žiadne významné rozdiely v pohybovej aktivite, tak ako sme ich nezistili ani my. V ich výskume nezistili žiadne významné rozdiely ani v kategórii fajčenie, v našom výskume sme zistili významné rozdiely v tejto kategórii pri chôdzi, a však pri vlastníctve psa sme zistili významné rozdiely v celkovej pohybovej aktivite, môže za to vlastníctvo psa, čo vedie k vyššej pohybovej aktivite, najväčší rozdiel bol zaznamenaný v PA transport. Napríklad štúdie Richardsa (2016), nepreukázala rozdiel v úrovni pohybovej aktivity medzi jedincami ktorí vlastnia psa a ktorí nevlastnia psa.

Pri zisťovaní športových preferencií respondentov týkajúcich sa pohybových aktivít sme porovnávali všetkých päť kategórií s ohľadom na pohlavie. Z celkového hľadiska sa muži aj ženy zhodli v tom, že ich preferujú tímové športy.

V kategórii individuálne športy u žien prevláda atletika a tenis u mužov to je tenis a golf. Najväčší rozdiel môžeme pozorovať v aktivite zjazdové lyžovanie, ktoré sa u žien umiestnilo na 5 pozícii u mužov však skončilo na poslednom mieste.

V kategórii kolektívnych športov u žien prevládal volejbal, nasledovala ho hádzaná a florbal u mužov to bol futbal, hokej a basketbal. Podobne ako u štúdie Frömela, Novosada a Svozila (1999), kde sa volejbal umiestnil na prvom mieste u žien a futbal na druhom mieste u mužov, obľúbenosť futbalu a volejbalu je aj v súlade s výskumom Nykodýma a Mitáša (2011).

V kategórii kondičné aktivity sa do popredia u žien dostali jóga, športový aerobik a beh (jogging) u mužov to boli kulturistika, posilňovacie cvičenia a bodystyling, čím sa potvrdili štúdie Kudláčka a Frömela (2012), kde respondenti označili beh a posilňovacie cvičenia za najpreferovanejšie aktivity. Za najmenej obľúbenú kondičnú aktivitu u žien musíme vyhlásiť kulturistiku a u mužov spinning.

V kategórii športové aktivity vo vode vyhráva u žien aktivita synchronizované plávanie, ktoré skončilo u mužov na treťom mieste, muži si vybrali na prvé miesto skoky do vody. V našom prípade nesúhlasíme s výskumom Kudláčka a Frömela (2012), ktorí zistili že synchronizované plávanie je najmenej obľúbená aktivita.

Z hľadiska športových aktivít v prírode je ženami považovaná aktivita jazdecko u mužov prevláda motorizmus. Obľúbenosť cykloturistika a plávania je viditeľná aj z výskumu Nykodýma a Mitáša (2011), v našom výskume sa tieto zistenia nepotvrdili nakoľko cykloturistika sa u oboch pohlaví nachádza až na 11 mieste.

V kategórii bojové umenie bol výrazný rozdiel v aktivite wrestling, ktorá sa u žien nachádza až na poslednom mieste a u mužov na štvrtej pozícii. Medzi najobľúbenejšiu aktivitu u žien patrí aikido a u mužov kick-box. V štúdiu Kudláčka a Frömela (2012) je za najmenej obľúbenú aktivitu musado, čo sa potvrdilo aj u našich mužov, u žien skončilo musado na predposlednom mieste.

Z hľadiska kategórie rytmické a tanečné aktivity, môžeme konštatovať, že u žien prevládajú latinsko-americké tance a u mužov moderný tanec, súběžne na druhej pozícii sa umiestnil ľudový tanec. Z výskumu Kudláčka a Frömela (2012), je zrejmé, že najmenej obľúbenou aktivitou sú orientálne tance, v našom výskume sa u žien umiestnili na predposlednom mieste a u mužov na prekvapivom siedmom mieste.

V kategórii športové aktivity – súhrne sa na vrchných priečkach oboch pohlaví umiestnili tímové športy. U žien skončili najhoršie bojové umenia a u mužov športové aktivity vo vode. Rytmické a tanečné aktivity sú podľa výskumu Kudláčka a Frömela (2012) najmenej obľúbenou aktivitou.

Pohybová aktivita má pozitívny vplyv na vnímanie body image, čo bolo potvrdené aj mnohými štúdiami (Ferrari, Silva & Petroski, 2012; Fountoulakis & Grogan, 2014; Ansari, Dibba & Stock, 2014; Siu, 2014). Ale na druhej strane pokiaľ vzhľadom k nášmu body image pocítujeme isté negatíva, dochádza k tvorbe motivačných faktorov tento stav zmeniť a najefektívnejším riešením je zvýšenie pohybovej aktivity a jej pravidelné zaradovanie do životného štýlu (Fermino, Pezzini & Reis, 2010). Posudzovanie spokojnosti s vlastným telom, výzorom resp. body image, nám prinieslo dáta na škále 0-100. Ako sme predpokladali vyššie hodnoty dosiahli muži, ženy mali v priemere o 10 bodov menej. Pohlavné rozdiely v nespokojnosti s vlastným telom zdôvodňuje Grossbard (in Fountoulakis & Grogan, 2014), odlišnosť v sociokultúrnom tlaku na body image.

Výskumné otázky

Aký je týždenný objem pohybovej aktivity ľudí v dospelosti?

Podľa nášho výskumu sme zistili výsledky týždennej pohybovej aktivity v celkovej hodnote bez ohľadu na pohlavie 25725 MET-min/týždeň. V ktorej boli muži aktívnejší ako ženy, o čom svedčí aj výskum Mummery et al. (2007), kde ženy vykazovali nižšiu pohybovú aktivitu ako muži.

Bude týždenný objem pohybovej aktivity ľudí v dospelosti vyšší ako sú zdravotne orientované odporúčania?

Podľa Global Recommendations on Physical Activity for Health (2010), by mal byť týždenný objem pohybovej aktivity vo výške 150 minút strednej intenzity alebo 75 minút vysokej intenzity. Z výskumnej vzorky 50 respondentov spĺňalo tieto zdravotne orientované odporúčania o pohybovej aktivite strednej intenzity len 31 respondentov, z toho 18 žien a 13 mužov, z hľadiska intenzívnej pohybovej aktivity tieto odporúčania spĺňali len 15 respondenti, 7 žien a 8 mužov.

Bude objem pohybovej aktivity vyšší u mužov ako u žien?

Konkrétnejšie muži mali výslednú hodnotu týždennej pohybovej 15223 MET-min/týždeň čo je o 4723 MET-min/týždeň viac ako ženy, ktoré dosiahli objem

týždennej pohybovej aktivity 10500 MET-min/týždeň. Muži boli skoro vo všetkých kategóriách pohybovo aktívnejší ako ženy a to najmä v kategórii chôdza v ktorej muži prevyšovali ženy až o 4478 MET-min/týždeň. Podľa našich výsledkov môžeme konštatovať zhodu s výskumom Kaplana et al. (2001), ktorý taktiež poukazuje na to, že muži mali vyššiu pohybovú aktivitu ako ženy.

Budú spokojnejšie viac ženy, ako muži so svojim výzorom?

So získaných výsledkov môžeme konštatovať, že muži boli spokojnejší so svojim výzorom ako ženy a to o 10 bodov, muži dosiahli mediánovú hodnotu 70 bodov, ženy 60 bodov. Výsledok z celkového počtu respondentov bol v priemere 60 bodov.

7 ZÁVERY

Po spracovaní dát z Medzinárodného dotazníka k pohybovej aktivite (IPAQ), Dotazníka športových preferencií a Dotazníka body image, sme prišli k takýmto záverom.

IPAQ

- Celkový súhrn pohybovej aktivity mužov bol 15233 MET-min/týždeň, ženy boli pohybovo menej aktívne ako muži, nakoľko dosiahli hodnotu 10500 MET-min/týždeň.
- Muži aj ženy dosiahli najvyššiu pohybovú aktivitu v kategórii PA voľný čas.
- Signifikantné rozdiely sme zistili pri zohľadnení pohlavia zaznamenali v kategórii chôdza.
- Podľa kategórie BMI vidíme, že viac boli pohybovo aktívnejší ľudia so súboru s hodnotou BMI < 24,9 ako ľudia so súboru BMI > 24,9.
- V kategórii BMI sme zistili signifikantné rozdiely v kategórii stredne intenzívna PA a voľnočasová PA.
- Faktor fajčenia, neprekvapil a pohybovejší boli nefajčiari proti fajčiarom, v tejto kategórii sme zistili signifikantné rozdiely v kategórii chôdza
- Pri súbore, vlastníctvo psa, sme zistili zaujímavý rozdiel a to ten, že kategória ktorá nevlastnila psa mala vyššiu celkovú pohybovú aktivitu v ktorej sme aj zistili signifikantné rozdiely.
- Faktor vlastníctva bicykla neukázala u skúmaného súboru žiadne signifikantné rozdiely.
- Kategória body image, ukázala, že vo všetkých podkategóriách boli pohybovo aktívnejší ľudia ktorí skôr spokojný so svojim výzorom.

Dotazník športových preferencií

- V kategórii „individuálne športy“ vyhrala disciplína atletika nasledoval tenis a korčuľovanie u žien a u mužov to bol tenis, golf a korčuľovanie.
- Z hľadiska kategórie „tímové športy“ sa u žien na prvom mieste umiestnil volejbal, za ním hádzaná a florbal u mužov to bol futbal, nasledoval hokej a basketbal.

- Za najobľúbenejšie športy v kategórii „kondičné aktivity“ považujú ženy jógu, športový aerobik a beh (jogging), muži považujú úplne iné aktivity za obľúbené a to kulturistika, posilňovacie cvičenia a bodystyling.
- V kategórii „športové aktivity vo vode“ si ženy zvolili za najobľúbenejšiu aktivitu synchronizované plávanie ďalej cvičenia vo vode a zdravotné plávanie, muži si zvolili skoky do vody, cvičenia vo vode a synchronizované plávanie, čo celkom prekvapilo
- Z hľadiska kategórie „športové aktivity v prírode“ vyhrala u žien kategória jazdecko ďalej korčuľovanie a boardové športy, muži si zvolili motorizmus, snowboarding a parašutizmus.
- „Bojové umenie“ v tejto kategórii si ženy vybrali ako najobľúbenejšiu aktivitu aikido, taekwon-do a kung-fu, muži si zvolili kick-box, kung-fu a taekwon-do.
- V kategórii „rytmické a tanečné aktivity“ bola najobľúbenejšou aktivitou u žien latinsko-americké tance ďalej ľudové tance a moderná gymnastika u mužov vyhral moderný tanec, ľudové tance a latinsko-americké tance.
- Z hľadiska „športových aktivít – súhrne“ vyhrala u oboch pohlaví kategória tímové športy, na druhom mieste u žien skončili rytmické a tanečné aktivity u mužov individuálne športy a tretie skončili u žien individuálne športy u mužov to boli bojové umenia.

Body image

- Výskumný súbor dosiahol úroveň spokojnosti s vlastným výzorom hodnotu 70.
- Tento výsledok zodpovedá vzhľadom k hodnotiacej škále 0-100 o veľmi dobrom vzťahu k ich výzoru, muži sú skôr spokojnejší so svojím výzorom ako ženy.

8 SÚHRN

Predložená diplomová práca bola zameraná na zistenie, úrovne pohybovej aktivity v dospelom veku, nakoľko žijeme v rýchlej a uponáhľanej dobe a ľudia si nevedia nájsť na seba a svoje potreby čas. Nakoľko denne pracujem v kolektíve osôb, ktoré spĺňajú naše kritéria pre výskumný súbor, zaujímalo ma ako a či vôbec sa starajú o svoje telo po fyzickej stránke.

Za pomoci Medzinárodného dotazníka k pohybovej aktivite (IPAQ), podľa Dotazníka športových preferencií sme sa snažili zistiť, akú pohybovú aktivitu preferujú naši respondenti a pomocou Dotazníka body image, sme zisťovali, ako sú momentálne spokojný so svojím výzorom naši respondenti. Na našom výskume sa podieľalo 50 respondentov v dospelom veku, 25 žien a 25 mužov.

Výsledky úrovne pohybovej aktivity z Medzinárodného dotazníka k pohybovej aktivite (IPAQ), boli zaznamenaní v kategóriách „celková PA“, „intenzívna PA“, „stredne intenzívna PA“, „chôdza“, „voľnočasová PA“, „PA transport“ a „PA doma-záhrada“. Získané výsledky boli zaznamenaná v tabuľkách a grafoch a hodnoty boli uvedené v MET-min/týždeň.

Z výsledkom získaných z Dotazníka športových preferencií vyplýva, že za najobľúbenejšiu aktivitu považujú obe pohlavia tímové športy kde muži preferujú futbal a ženy volejbal, na druhom mieste boli individuálne športy u mužov a u žien to boli rytmické a tanečné aktivity.

K vyhodnoteniu spokojnosti s vlastným výzorom bol použitý Dotazník body image, kde respondenti vyznačili hodnotu na stupnici od 0 do 100, kde 0 znamená najnižšiu mieru spokojnosti so svojim výzorom. Výsledok celého súboru bola hodnota 60, muži získali o 10 bodov viac ako ženy, tým pádom sú skôr spokojný so svojim výzorom ako ženy.

9 SUMMARY

We live in a world that is so fast-paced that the majority of the people are less likely to find time for themselves and their needs. Therefore the presented diploma thesis focused on to determine the level of physical activity among adults. Since I work in a community of people that meet the criteria of the research, I was interested in how and whether they take care of their physical health at all.

With the help of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), according to the sport preferences survey, we have tried to determine what physical activity the participants prefer the most and using the body image questionnaire we have learned how satisfied they are with their body image at the moment. The 50 participants that joined the research were all adults, 25 women and 25 men.

The results of the level of physical activity from the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) were recorded in the following categories "total PA", "vigorous PA", "moderate PA", "walking", "leisure PA", "PA transport" and "PA home and garden". All data obtained were integrated into tables and graphs and the values were reported in MET-min / week.

The results obtained from the sport preferences survey have shown that both men and women consider team sports to be the most favourite activity where men prefer football and women volleyball. Individual sports ranked second among men and rhythmic and dance activities were the second most popular activity among women.

Body image satisfaction was assessed with the body image questionnaire. The participants could choose a value on a scale from 0 to 100 where 0 meant the lowest level of satisfaction with their appearance. The result of the entire group was 60, the men gained 10 points more than women which means they are more satisfied with their appearance than women.

10 REFERENČNÝ ZOZNAM

- Ansari, W. E., Dibba, E., & Stock, Ch. (2014). Body image concerns: Levels, correlates and gender differences among students in the United Kingdom. *Cent Eur J Public Health*, 22(2), 106-117.
- Biernat, E., Piatkowska, M. (2017). *Leisure Time Physical Activity among Employed and Unemployed Women in Poland*. Retrieved 20.4.2019 from the World Wide Web: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1016/j.hkjot.2017.04.001>
- Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti. *Československá psychologie*, 45(5), 385-392.
- Bund, V., (2009). *Aktivní životný štýl a jeho možnosti při ovlivňování zdravotního stavu dětí*. In: *Health Education an Quality od Life*. České budějovice. Jihočeská univerzita.
- Charvát, M. (2002). Sociální aspekty sportovních aktivit. Brno: Paido.
- Čihovský, J., Hobza, V., Dohnal, T. (2007). *Ku problematice životního štýlu*. (In: Ďuríček, M., Gallo, M. *Trendy pohybovej rekreácie a súčasný životný štýl*. Rožňana: Ústav vzdelávania, UPJŠ.
- Duffková, J. a kol. (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň :Aleš Čeněk.
- Durkin, K., (2005). *Psychology*. Malden, MA:Blackwell Pub., Retrieved 19.5.2019 from the World Wide Web: <http://www.blackwellpublishing.com/intopsych/pdf/chapetr10.pdf>
- Fermino, R. C., Pezzini, M. R., & Reis, R. S. (2010). Reasons for physical activity practice and body image among health clubs users . *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 16, 18-23.
- Ferrari, E. P., Silva, D. A. S., & Petroski, E. L. (2012). Association between perception of body image and stages of behavioral changes among physical education university students. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 14(5), 535-544.

- Fialová, L. (2014). *Vzdelávací oblast člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum.
- Fountoulakis, Ch., & Grogan, S. (2014). An investigation of the links between body image and exercise participation. *Sport & Exercise Psychology Review*, 10(3), 19-29.
- Gillet, P., Mukadi, P., Vernelen, K., et al. (2010). *External quality assessment on the use of malaria rapid diagnostic test in a non-endemic setting*.
- Glesk, P. (2000). *Manažerske aspekty športu*. Bratislava: PEEM, 130 s.
- Grogan, S. et al. (2014). Dance and body image: young people's experiences of a dance movement psychotherapy session. *Exercise & Health*, 6(2), 261-278.
- Hartl, P., a Hartlová H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hendl, J., Dobrý L., a kol. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum.
- Junger, J., (2000). *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov: Grafotlač.
- Junger, J. (2010). *Šport pre všetkých a voľný čas*. Prešov: Grafotlač. Retrieved 20.4.2019 from the World Wide Web: http://www.unipo.sk/public/media/files/docs/fs_veda/svk/rozvoj_sportu.pdf
- Kaplanm M. S., Newson, J. T., McFarlan, B.H. & Lu, L. (2001). Demographic and psychosocial correlates of physical activity in late life. *American journal of preventive medicine* 21 (4), 306-312.
- Končeková, Ľ. (2010). *Vývinová psychológia*. Prešov.
- Labudová, J. a kol. 2009. *Pohybová koordinácia v každom veku*. Bratislava: RTVŠ.
- Lauren, M., Clark, J. (2013). *Telo ako posilňovňa*. Bratislava: Timy partners spol. s.r.o.
- Liba, J. 2010. *Výchova k zdraviu*. Prešov: prešovská univerzita.
- Linhart, J., (1986). *Základy psychológie učení*. Praha: SNP.

- Machová, J., & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Máček, M. a Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty fyzické aktivity*.
- Měkota, K. a Cuberek, R., (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkvy*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci.
- National Public Health Partnership. (2005). *Be Active Australia: A Framework for Health Sector Action for. Melbourne*: NPHP. Retrieved 14.4.2019 from the World Wide Web: <http://www.hnehealth.nsw.gov.au/hnep/physical%20activity/Documents/be-active-australia.pdf>
- Nevid J. S. (2013). *Psychology: Concepts and Applications*. Belmont, CA: Wads Worth Cengage Learning.
- Nykodým, J., & Mitáš, J. (2011). Průřezová studie aktivity dospělé populace Jihomoravského regionu. *Tělesná kultura*, 34(1), 49-64.
- Poliaková, M., Hašto, J. (2006). *Priaznivé účinky fyzickej aktivity na duševné zdravie*. Retrieved 21.5.2019 from the World Wide Web: <http://www.psychiatria-casopis.sk/files/psychiatria/3-4-2006/PSY34-2006-cla16.pdf>
- Richards, E. A. (2016). Does dog walking predict physical activity participation: Results from a national survey. *American Journal of Health Promotion*, 30(5), 323-330.
- Sedláček, J., Antala, B., Šelingerová, M., Šelinger, P., Adamčák, Š. (2008). *Hodnotenie telesného rozvoja a motorickej výkonnosti žiakov v procese kurikulárnej transformácie výchovy a vzdelávania*. Bratislava: ICM Agency.
- Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohľadom sociologie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Siu, K. R. (2014). Body image discrepancy and body mass index among Chinese University in Hong Kong. *Asian Journal of Physical Education & Recreation*, 20(1), 12-20.
- Sigmund, E., Sigmundová, D., Mitáš, J., Chmelík, F., Vašíčková, J., & Frömel, K. (2009). Variability of selected indicators of physical activity in a randomized

symplex of the czech population between the year 2003-2006: Results from the short and long self administered format of the IPAQ questionnaire. *Acta Universitatis Palackianae Olomouensis*, 39(2), 23-31.

Slepička, P., Hošek, V. a Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 230 s.

Šimonek, J. (2000). *Pohybová aktivita v živote súčasného človeka*. Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského. Retrieved 15.5.2019 from the World Wide Web: <https://cdv.uniba.sk/fileadmin/cdv/U3V/studijne-materialy/simonek-pohyboa-aktivita.pdf>

Šimonek, J. a kol. (2007). *Rozvoj koordinačných schopností v telesnej výchove a športe*. Prešov: EXPRES PRINT.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II*. Univerzita Karlova v Praze. S. 51-52.

Vágnerová, M. (2007). *Základy psychologie*. Praha: Karolinum.

Vašíčková, J., Valach, P., Votík, J., & Chmelík, F. (2011). Vliv dosaženého vzdělání a věku na množství a druh pohybové aktivity obyvatel Plzeňského kraje. *Tělesná kultura*, 35(1), 40-54.

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.

World Health Organization (2014). *Global recommendations on physical activity for health*. Retrieved 18. 5. 2019 from the World Wide Web: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

Zusková, K. a Junger, J. (2006). *Didaktika rekreačnej telesnej výchovy a športu v praktickej aplikácii*. In: Zborník z 2. celoslovenskej konferencie *Súčasnosť a budúcnosť športu pre všetkých v Slovenskej republike*. FTVŠ UK Bratislava, s.89 – 98.

11 ZOZNAM SKRATIEK

PA – pohybová aktivita

WHO – World Health Organization

BMI – Body Mass Index

LTPA – Leisure time physical activity

NPHP – National Public Health Partnership

napr. – napríklad

t.j. – to jest

atď. – a tak ďalej

resp. – respektíve

vs. – verzus

12 ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK

Obrázky

Obrázok 1. Vzťahy v dospelosti

Obrázok 2. Zložky pohybovej aktivity

Obrázok 3. Úroveň pohybovej aktivity u mužov a žien

Obrázok 4. Rozbor jednotlivých druhov pohybovej aktivity u mužov a žien

Obrázok 5. Úroveň pohybovej aktivity z hľadiska BMI

Obrázok 6. Rozbor jednotlivých druhov pohybovej aktivity z hľadiska BMI

Obrázok 7. Úroveň pohybovej aktivity z hľadiska fajčenie

Obrázok 8. Rozbor jednotlivých druhov pohybovej aktivity z hľadiska fajčenia

Obrázok 9. Úroveň pohybovej aktivity z hľadiska vlastníctva psa

Obrázok 10. Rozbor jednotlivých druhov pohybovej aktivity z hľadiska vlastníctva psa

Obrázok 11. Úroveň pohybovej aktivity z hľadiska vlastníctva bicykla

Obrázok 12. Rozbor jednotlivých druhov pohybovej aktivity z hľadiska vlastníctva bicykla

Obrázok 13. Úroveň pohybovej aktivity z hľadiska bodyimage

Tabuľky

Tabuľka 1. Odporúčaný objem pohybovej aktivity v dospelosti

Tabuľka 2. Základné somatické charakteristiky výskumného súboru

Tabuľka 3. Pohybová aktivita z hľadiska pohlavia

Tabuľka 4. Pohybová aktivita z hľadiska BMI

Tabuľka 5. Pohybová aktivita z hľadiska fajčenia

Tabuľka 6. Pohybová aktivita z hľadiska vlastníctva psa

Tabuľka 7. Pohybová aktivita z hľadiska vlastníctva bicykla

Tabuľka 8. Športové preferencie – individuálne športy

Tabuľka 9. Športové preferencie – kolektívne športy

Tabuľka 10. Športové preferencie – kondičné aktivity

Tabuľka 11. Športové preferencie – Športové aktivity vo vode

Tabuľka 12. Športové preferencie – Športové aktivity v prírode

Tabuľka 13. Športové preferencie – bojové umenie

Tabuľka 14. Športové preferencie – Rytmické a tanečné aktivity

Tabuľka 15. Športové preferencie – Športové aktivity – súhrnne

Tabuľka 16. Vyhodnotenie dotazníka body image

13 PRÍLOHY

Príloha 1. Medzinárodný dotazník pohybovej aktivity (IPAQ – dlhá verzia)

Príloha 2. Dotazník Športových preferencií

Príloha 3. Body image

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.

Zamyslete se nad **intenzivní** (tělesně náročná) a **středně zatěžující** pohybovou aktivitou, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů**. Intenzivní pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním. **Středně zatěžující** pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu víc než normálně.

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

První část se týká Vaší práce nebo studia. Zahrnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezahrnujte sem neplacenou práci, kterou děláte doma, jako např. domácí a zahradní práce, údržbu domu (bytu) a péči o rodinu. Na to se ptáme ve 3. části.

1. Máte v současnosti zaměstnání (školní docházka) nebo neplacenou práci mimo svůj domov?

Ano

Ne



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** jako součást Vašeho placeného zaměstnání (školní docházka) nebo neplacené práce. Není sem zahrnut přesun do práce a z práce (do školy a ze školy).

2. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), těžké stavební práce, výstup do schodů **v rámci Vaší práce nebo studia**? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, které trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem → Přejděte k otázce č. 4

3. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním intenzivní pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

4. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a středně zatěžující pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezahrnujte prosím chůzi.

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem



Přejděte k otázce č. 6

5. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním středně zatěžující pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

6. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste chodil/a nepřetržitě alespoň 10 minut **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezapočítávejte prosím chůzi do práce (školy) nebo z práce (školy).

____ dnů v týdnu

Žádná chůze spojená s prací nebo studiem



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Následující otázky se vztahují k tomu, jak se přesouváte z místa na místo, včetně míst jako pracoviště, obchody, kina atd.

8. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste cestoval/a motorovým dopravním prostředkem, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

_____ dnů v týdnu

Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem → **Přejděte k otázce č. 10**

9. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů cestováním ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nyní berte v úvahu pouze jízdu na kole a chůzi při cestování do práce a z práce, do školy a ze školy, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

10. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste jezdil/a na kole nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?

_____ dnů v týdnu

Žádná jízda na kole z místa na místo → **Přejděte k otázce č. 12**

11. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů jízdou na kole z místa na místo (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

12. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste chodil/a nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?

_____ dnů v týdnu

Žádná chůze z místa na místo → **Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE...**

13. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů chůzí z místa na místo (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

3. ČÁST: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMU (BYTU) A PÉČE O RODINU

Tato část se týká pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a během posledních 7 dnů doma a okolo domu, jako např. domácí práce, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.

14. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklizení sněhu nebo rytí na zahradě nebo v okolí domu?

_____ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 16**

15. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním intenzivní pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

16. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a středně zatěžující pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání na zahradě nebo v okolí domu?

_____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 18**

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně
18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání u vás doma?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → **Přejděte ke 4. části: REKREACE...**
19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Tato část se týká veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezapomínejte prosím tu aktivitu, které jste uvedl/a již dříve.

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste chodil/a nepřetržitě alespoň 10 minut ve svém volném čase?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná chůze ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 22**
21. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně
22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu ve svém volném čase, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 24**
23. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně
24. Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu ve svém volném čase, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM**
25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezapomínejte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedl/a dříve.

26. Kolik času denně jste obvykle strávili/a sezením v pracovních dnech během posledních 7 dnů (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

27. Kolik času denně jste obvykle strávili/a sezením ve víkendových dnech během posledních 7 dnů (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně
____ minut denně

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví: _____ Muž
_____ Žena

2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?
____ Let
____ Nevím/Nejsem si jistý/á
____ Odmítám odpovědět

3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?
____ Let
____ Nevím/Nejsem si jistý/á
____ Odmítám odpovědět

4. Máte v současné době placené zaměstnání?

____ Ano
____ Ne
____ Nevím/Nejsem si jistý/á
____ Odmítám odpovědět

Přejděte k otázce č. 6

Přejděte k otázce č. 6

Přejděte k otázce č. 6

5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?

____ Hodin týdně
____ Nevím/Nejsem si jistý/á
____ Odmítám odpovědět

6. Kam zařadíte místo, kde žijete?

____ Velké město (> 100 000 obyvatel)
____ Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
____ Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
____ Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
____ Nevím/Nejsem si jistý/á
____ Odmítám odpovědět

Doplňující údaje

Výška (cm):

Hmotnost (kg):

Bydliště: okres: obec: Národnost:

Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B): Kuřák (ano-A, ne-N):

Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD): Máte psa (ano-A, ne-N):

Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo auto chatu, chalupu

Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):

Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete

a kterou byste nejraději provozoval/a

Neprovozují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.

Dotazník sportovních preferencí

Jméno: _____ Příjmení: _____ Pohlaví: ___ Hmotnost: ___ Výška: ___ Rok narození: _____

Škola (druh, název): _____ Ročník: _____

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

 ANO NE Druh sportovní aktivity: _____ Hodin za týden: _____

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období):

Druh sportovní aktivity: a) v letním období: _____ b) v zimním období: _____

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

Instrukce: Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vaší preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORŤY
					Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlostní, terénní, silová)
					Golf (minigolf)
					Kanosárka, veslování
					Kombinované sporty (triatlon, moderní pětboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
					Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
					Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (récocet, racquetball)
					Stolní tenis
					Sférbal, lukostřelba
					Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	TÝMOVÉ SPORŤY
					Americký fotbal
					Baseball, softball
					Basketbal
					Curling
					Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
					Fotbal (futsal)
					Frisbee
					Házená (vybíjená)
					Lakros
					Lední hokej (in-line)
					Nohybal
					Rugby
					Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)
					Volejbal (beach, přehazovaná)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	KONDIČNÍ AKTIVITY
					Běh (jogging)
					Bodystyling
					Jóga
					Kondiční chůze (nordic walking)
					Kulturistika
					Posilovací cvičení
					Spinning
					Sportovní aerobik
					Taebo (box aerobik)
					Tai-Chi
					Zdravotní cvičení
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
					Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
					Plavání a ploutvenní (potápění)
					Skoky do vody
					Synchronizované plavání
					Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY V PŘÍRODĚ
					Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)
					Bruslení (in-line, kolečkové)
					Cykloturistika
					Golf
					Jezdecké
					Lanové aktivity
					Letání, plachtění, rogalo
					Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)
					Loďní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)
					Lyžování běžecké
					Lyžování sjezdové, akvaplanismus
					Motorismus, skisling, vodní motorismus
					Orientační aktivity (radiova, lyžařské)
					Paratourismus (paralidiz, skydiving, airboarding)
					Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping
					Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
					Snowboarding
					Jiné ...

1	2	3	4	5	BOJOVÁ UMĚNÍ
					Aikido
					Box
					Judo
					Karate
					Kick-box (thai-box)
					Kung-Fu
					Muštado
					Taskwon-Do
					Wrestling (sumo)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	RYTMICKÉ A TANEČNÍ AKTIVITY
					Balet, vřazový tanec
					Bojové tance (capoeira)
					Latinsko-americké tance
					Lidové tance (country)
					Moderní gymnastika
					Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
					Orientální tance (břítiní tanec)
					Rock n roll
					Standardní tance
					Taneční aerobik
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNNĚ
					Individuální sporty
					Týmové sporty
					Kondiční aktivity
					Sportovní aktivity ve vodě
					Sportovní aktivity v přírodě
					Bojová umění
					Rytmické a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou a označte ji kroužkem (viz vzor na druhé straně)

Vzor vyplnění dotazníku

Pro názornost si představíme následující situaci:

Osoba vyplňující dotazník je muž narozený v roce 1990, o hmotnosti 55kg a výšce 165cm. Chodí na základní školu ZŠ J.E. PURKYNĚ do 9.třídy. Závodně se věnuje plavání s ploutvemi a trénuje 2x týdně 2 hodiny (celkem tedy 4 hodiny). V oblasti individuálních sportů má nejraději a chtěl by se věnovat snowboardingu, na druhém místě sjezdovému lyžování, na třetím tenisu, na čtvrtém atletice a na pátém golfu.

Stejně jako v oblasti individuálních sportů budeme postupovat i ve všech ostatních oblastech. Poslední oblast nazvaná „Sportovní aktivity – souhrnně“ se od ostatních mírně liší. Jsou v ní shrnuty všechny předchozí oblasti. Přesto se pokuste vyjádřit pořadí preferencí.

Dotazník preferencí sportovních aktivit

Jméno: JAN Příjmení: NOVÁK Pohlaví: MUŽ Hmotnost: 55 Výška: 165 Rok narození: 1990
Škola (druh, název): ZŠ J.E. PURKYNĚ Ročník: 9.

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

ANO NE Druh sportovní aktivity: PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI Hodin za týden: 4

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období).

Druh sportovní aktivity: a) v letním období PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI b) v zimním období SNOWBOARDING

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

Instrukce: Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vaší preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY
			X		Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kulečkový, kulečkové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlostní, terénní, silová)
				X	Golf (minigolf)
					Kanoistika, veslování
					Kombinované sporty (triatlon, moderní pětboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severní kombinace)
	X				Lyžování sjezdové (alpácké, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
X					Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
					Střelba, lukostřelba
		X			Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
	X				Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
X					Plavání s ploutvemi (potápění)
		X			Skoky do vody
			X		Synchronizované plavání
			X		Zdravotní plavání (koupaní)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNNĚ
			X		Individuální sporty
					Týmové sporty
	X				Kondiční aktivity
X					Sportovní aktivity ve vodě
				X	Sportovní aktivity v přírodě
		X			Bojová umění
					Rytmičké a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou, tzn. jakou sportovní aktivitu nejvíce upřednostňujete a označte ji kroužkem.

Ze vzoru je zřejmé, že pro tohoto člověka je naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou plavání s ploutvemi.

Děkujeme za pečlivé vyplnění dotazníku.

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 spokojnosti											Najvyššia miera spokojnosti									