

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

SPOKOJENOST A POHYBOVÁ AKTIVITA NÁVŠTĚVNÍKŮ FITNESS

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Adam Chromý, učitelství pro střední školy,
tělesná výchova – geografie se zaměřením na vzdělávání

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

Olomouc 2015

Jméno a příjmení autora: Adam Chromý
Název diplomové práce: Spokojenost a pohybová aktivita návštěvníků fitness
Pracoviště: Katedra rekreologie
Vedoucí magisterské práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Rok obhajoby magisterské práce: 2015

Abstrakt:

Zaměření této diplomové práce spočívá v hodnocení životní spokojenosti, pohybové aktivity a aktuální míry spokojenosti s vlastním tělem. Tyto jevy byly šetřeny u specifické skupiny populace, která se vyznačuje pravidelnými návštěvami fitness centra. Dá se tedy tvrdit, že fitness hraje jistou roli v jejich životním stylu. Sběr dat proběhl ve Fitcentru Na tribuně v Olomouci u souboru 66 pravidelných návštěvníků tohoto fitness centra. K dosažení stanovených cílů byla použita metoda dotazníkového šetření. Každý respondent odpovídal na otázky těchto tří dotazníků: Dotazník životní spokojenosti (DŽS), Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ) a Dotazník body image.

Klíčová slova: fitness, životní spokojenost, pohybová aktivita, tělesné sebepojetí, DŽS, IPAQ, fitness centrum.

Souhlasím s půjčováním magisterské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Adam Chromý
Title of the master's thesis: Satisfaction and physical activity of fitness facility visitors
Department: Department of recreology
Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
The year of presentation: 2015

Abstract:

The focus of this thesis lies in the assessment of life satisfaction, physical activity and satisfaction with your own body. These phenomena were investigated for specific group of the population, who is characterized by regular attendance of the fitness center. Relation to fitness has effect on the lifestyle of these people and this research gives us some interesting information about it. The data were collected in the Fitcenter Na tribuně in Olomouc. The research group consisted of 66 respondents, who are characterized by regular visits to the fitness center. The objectives are achieved by the use of a questionnaire. All respondents answered questions these 3 questionnaires: Life Satisfaction Questionnaire (DŽS), the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and Body Image Questionnaire.

Keywords: fitness, life satisfaction, physical activity, body image, DŽS, IPAQ, fitness center.

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

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. dubna 2015

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Michalovi Kudláčkovi, Ph.D. za čas věnovaný konzultacím, odborné rady a připomínky, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1 Fitness.....	10
2.1.1 Definice fitness.....	10
2.1.2 Aspekty fitness	12
2.1.3 Historie fitness.....	13
2.2 Fitness centrum	13
2.2.1 Vybavení fitness center	14
2.2.2 Skupinové aktivity.....	16
2.2.3 Osobní trenér	18
2.2.4 Barový sortiment a obsluha.....	18
2.2.5 Wellness služby.....	19
2.2.6 Trendy ve fitness centrech.....	21
2.3 Psychologický aspekt	22
2.3.1 Motivace.....	22
2.3.2 Teorie motivace.....	24
2.3.2.1 Maslowova hierarchie potřeb	24
2.3.2.2 Model stádií motivační připravenosti ke změně	26
2.3.3 Motivace k pohybové aktivitě	29
2.3.3.1 Determinanty a funkce pohybové aktivity	29
2.3.3.2 Motivy ve fitness	31
2.4 Životní spokojenost.....	32
2.4.1 Struktura SWB	33
2.4.2 Teorie a faktory SWB	33
2.4.3 Pohybová aktivita a SWB	35
2.5 Body image	36
2.5.1 Složky body image	38
2.5.2 Měření proporcí těla	40
2.5.3 Faktory body image.....	41
2.5.4 Pohybová aktivita a body image	42
3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	46
3.1 Dílčí cíle	46

4	METODIKA	47
4.1	Metodika výzkumu.....	47
4.2	Použité metody.....	47
4.2.1	Dotazník životní spokojenosti (DŽS).....	47
4.2.2	Dotazník IPAQ.....	48
4.2.3	Dotazník body image	49
4.3	Charakteristika zkoumaného souboru	50
4.4	Metodika sběru dat	50
4.5	Statistické zpracování dat.....	51
5	VÝSLEDKY.....	52
5.1	Úroveň pohybové aktivity.....	52
5.1.1	Z hlediska pohlaví	52
5.1.2	Z hlediska věku	54
5.1.3	Z hlediska BMI.....	55
5.1.4	Z hlediska organizovanosti PA	57
5.1.5	Z hlediska kuřáctví	59
5.1.6	Z hlediska vlastnictví psa	60
5.1.7	Z hlediska vlastnictví kola.....	62
5.1.8	Z hlediska shody v PA	64
5.2	Úroveň životní spokojenosti.....	66
5.3	Spokojenost s body image.....	68
6	DISKUSE	69
7	ZÁVĚRY	72
8	SOUHRN.....	74
9	SUMMARY.....	76
10	REFERENČNÍ SEZNAM	78
11	SEZNAM PŘÍLOH	83

1 ÚVOD

Přežití člověka na tomto světě je závislé na zajištění základních životních podmínek. V minulosti bylo hlavním úkolem lidí obstarání potravy či přístřeší a díky tomu přežití dalšího dne. Tyto útrapy už člověk moderní společnosti téměř nezná. Lov zvěře a sběr plodin si zjednodušil chovem a pěstováním. Přirozená dělba práce a vývoj nových technologií proměnily společnost lidí na daleko vyspělejší a pohodlnější místo k životu. Přinášející benefity však souvisejí také s negativními faktory. Vytrácí se čím dál více tak důležitý pohyb, který je součástí jednotlivých činností v průběhu dne. Auta, počítače a nejrůznější stroje jsou příčinnou konzumního způsobu života, v němž člověk převážně sedí a chybí mu pohyb. Toto téma přináší zdravotní hrozby, a proto se zvyšuje význam preventivních opatření.

Zdravý životní styl je dnes velkým trendem, ke kterému se však velká část populace snaží přiblížit marně. Je to proto, že nemají dostatek času? Nebo proto, že mají slabou vůli? Na takovou otázku si musí každý z nás odpovědět sám, zvážit možnosti a priority. Pokud chceme zkvalitnit náš život, pak je zapotřebí věnovat dostatečnou pozornost každé z potřeb člověka, jako je např. pravidelnost stravování, příjmu tekutin, spánku či regenerace, apod. Pohybově aktivní lidé, kteří chtějí žít zdravě, dokážou rozvrhnout čas během dne tak, aby se dostalo nejen k splnění pracovních povinností v zaměstnání, ale také k hodnotnému využití volného času ve smyslu pohybové aktivity. Měli bychom tak dospět nejen k uspokojení potřeb pohybu, ale také sociálního kontaktu či pocitu péče o svůj vzhled. Lidské tělo hraje důležitou společenskou roli, význam vzhledu by tedy neměl být příliš podceňován. Ze zdravotního hlediska je pohybová aktivnost velmi důležitá k posílení správného chodu tělesných funkcí. Dle jejich charakteristik lze výrazně ovlivnit tělesný rozvoj a odstranit potenciální obtíže.

V dnešní době se rizika související s nízkou úrovní pohybové aktivity či touha po dokonalé postavě dostávají do povědomí široké veřejnosti natolik, že vznikají stále nová centra, kde mohou lidé pečovat o své tělo. Zde prostřednictvím různých forem pohybové aktivity lidé posilují fyzický, ale také psychický stav jejich osobnosti. Mohou to být sportovní haly, tělocvičny, bazény, fitness centra či jiné prostory nabízející širokou škálu pohybových aktivit. Ty často podléhají světovým trendům, a tak se do popředí dostávají stále nové druhy aktivit využívající nejrůznějších cvičebních pomůcek.

Právě tyto osoby, jejichž život je ovlivněn fenoménem fitness, jsou součástí výzkumného šetření předložené práce. Pro zařazení do výzkumného souboru byl jejich vztah k fitness určen na základě návštěvnosti fitness centra. Tito lidé zde pravidelně využívají

nabídky daných služeb. Pohybová aktivnost v širším pojetí je často neodmyslitelnou součástí jejich každodenních činností. Pokud tedy budeme předpokládat, že fitness vnímají nejen jako posilování ve fitness centru, ale jako hlubší potřebu hýbat se a žít zdravě, mohly bychom u nich zaznamenat nadprůměrnou pohybovou aktivitu pro různé kategorie činností.

Dokážeme-li si ve svém životě stanovit priority a také jim přizpůsobit naši činnost, můžeme očekávat odpovídající výsledky. Dovolím si tvrdit, že tahle myšlenka platí ve velké míře právě v oblasti fitness a posilování. Každý člověk o sobě rozhoduje sám a navzdory všem předpokladům může pracovat na svém tělesném i duševním rozvoji a přispět tak k dosažení osobní pohody a spokojenosti, ať už jsou naše cíle a představy jakékoliv. Také tyto faktory jsou součástí výzkumu práce a budou v souvislosti s návštěvníky fitness šetřeny.

Stěžejním bodem je řešení otázky úrovně pohybové aktivity, úrovně životní spokojenosti a míry aktuální spokojenosti s vlastním tělem u jedinců věnující se fitness. Popis těchto parametrů byl realizován díky dotazníkovému šetření a je zpracován ve výsledcích. V první teoretické části práce rozebíráme poznatky z oblasti fitness, motivace, životní spokojenosti a také body image. Doufáme, že tak čtenář lépe pronikne do řešené problematiky. Základní objasnění pojmů jsme se snažili uchopit z pohledu nejnovějších informací. Nosné zdroje tvořily nejen knižní publikace, ale také studie z elektronických databází.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Fitness

2.1.1 Definice fitness

Pod pojmem fitness si každý z nás může představit něco odlišného. V nejširším pojetí jej chápeme jako životní styl. Faktem ale je, že se s tímto výrazem dnes již běžně setkáváme v různých souvislostech. Fitness označuje pohybové aktivity, názvy posiloven, samotné sportovní odvětví či je spjata s produkty jako jsou např. potraviny a sportovní vybavení.

Fořt (2005) vidí v pojmu fitness vysokou úroveň fyzické zdatnosti a dokonalého zdraví. Podle Koloucha a Kolouchové (1990) je hlavní charakteristikou fitness spojení se zdravým životním stylem, který by měl mít za cíl udržení všeobecné tělesné kondice, rozvoj celkové zdatnosti a zlepšení držení těla a postavy. Tyto aspekty mají působit na upevnění zdraví a rozvoj síly.

Více specificky popisuje fitness Stackeová (2008). Obsah charakterizuje jako cvičení prováděná ve fitness centrech za pomoci volných činek, strojů, trenažerů a aerobních aktivit. Za součást fitness považuje také dodržování dietních programů a používání výživových doplňků.

Širší kontext fitness uvádí Blahušová (2005) a chápe jej jako tělesnou zdatnost, která je charakteristická efektivní funkcí těla. Tvoří ji svalová síla a vytrvalost, kloubní flexibilita, kardiorepirační vytrvalost a složení těla. Všechny tyto složky lze ovlivnit pohybovou aktivitou a správným výběrem této činnosti relativně snadno zlepšíme nebo udržíme úroveň fitness.

Význam pojmu fitness nám objasňují také internetové slovníky mezinárodní úrovně. Níže uvedené charakteristiky i s originálním zněním uvádí American Heritage (2011):

1. „The state or condition of being fit; suitability or appropriateness.“ Stav či podmínky k tomu být fit, vhodnost a přiměřenost.
2. Good health, especially good physical condition resulting from exercise and proper nutrition.“ Dobrý zdravotní stav, zejména dobrý fyzický stav, který vyplývá z výkonnosti a správné výživy.
3. „Biology the extent to which an organism is able to produce offspring in a particular environment.“ Biologický rozsah, ve kterém je organismus schopen produkovat potomstvo v konkrétním prostředí.

Pro porovnání jsme zahrnuli definici fitness také z jiného zdroje internetové slovníku. Následující pojetí zveřejňuje Collins English Dictionary (2015):

1. „The state of being fit.“ Stav být fit.
2. „Biology view – the degree of adaptation of an organism to its environment, determined by its genetic constitution.“ Biologický pohled hovoří o stupni adaptace organismu na jeho prostředí, která je ovlivněna jeho genetickou konstitucí.

Russel R. Pate se v roce 1988 zabýval ve své studii vývojem definice fyzického pojetí fitness. Zmínil zde definici slovníku Webster's, která „physical fitness“ označuje jako termín pro veřejnost známý a nesporný s podstatou ve stavu a kvalitě fyzické kondice. Ta se dále vyznačuje vynikajícím zdravím. Důležitou připomínkou je však zpochybnění jednoznačnosti a specifické charakteristiky tohoto pojmu ve vztahu k řešení problematiky profesionály, tedy tělovýchovnými pedagogy. Studie Pate (1988) zveřejňuje v přehledu tradičních pojetí „physical fitness“ názory různých autorů:

1. Darling a kol. (1948) vnímají termín jako funkční kapacitu jedince pro vykonání úkolu.
2. Definice Karpoviche (1965) spočívá v míře schopností vykonat zvláštní fyzicky náročný úkol za specifických podmínek prostředí.
3. Casperson a kol. (1985) ho popisují jako soubor vlastností, které lidé mají nebo se jich snaží dosáhnout, ve vztahu k schopnostem pro vykonání fyzické aktivity.

V posledních letech stále přibývá příznivců trendu fitness. Lidé chtějí zlepšit svou kondici, udělat něco pro své zdraví a snížit tak riziko nemocí a úrazů. Stále více je pro ně důležité najít si chvíli, kdy mohou „vypnout“ a odpoutat se od každodenního stresu plného povinností. Uvědomují si, že je důležité být zdrav nejen fyzicky, ale i psychicky a navodit tak pocit životní pohody. Už ve starověku vznikl pojem „kalokagathie“ vyjadřující soulad krásy těla a duše. Tento ideál dokonalosti, který stál při vzniku olympijských her jako jedna z hlavních myšlenek, by měl být základní filosofií fitness.

2.1.2 Aspekty fitness

Posilování má pozitivní vliv na organismus mužů, žen i mládeže. Na základě vydané publikace, dlouhodobého působení ve fitness centrech a zkušeností z přípravy závodníků uvádí Kolouch a Boháčková (1994), že posilování příznivě ovlivňuje člověka v těchto oblastech:

- Hybný systém – je prevencí svalové atrofie, zvyšuje pevnost kostí, předchází vertebrogenním potížím, poškození kloubů a svalových dysbalancí, přispívá k vytvoření a udržení stereotypu správného držení těla, umožňuje nácvik správných pohybových stereotypů, snižuje riziko poranění, urychluje rehabilitaci po zraněních.
- Kardiovaskulární systém – zvyšuje aerobní kapacitu, má pozitivní vliv na složení krevních lipidů, pozitivně působí na některé druhy hypertenze.
- Složení těla – udržuje či zvyšuje podíl aktivní tělesné hmotnosti na celkové hmotnosti, brání poklesu svalové hmoty, je prevencí zvyšování nepotního tuku.
- Energetický metabolismus – udržuje vyšší úroveň výdeje energie, pomáhá k vytvoření zdravých stravovacích návyků.
- Psychika – upevňuje sebevědomí a jistotu ve vlastní síly, zajišťuje transfer kladných psychických vlastností, zkvalitňuje proces regenerace síly, zdokonaluje vnímání signálů těla, je prevencí vytváření negativních vzorů chování.

Jiné členění vlivu posilování na člověka uvádí Mießner (2004). Šetrný a správně prováděný silový trénink vede podle něj ke zkvalitnění života a význam má v těchto bodech:

- Preventivní – zlepšení a udržení tělesné výkonnosti, ochrana díky svalstvu, zpevnění pasivního pohybového aparátu (kloubů, šlach, vazů), působí proti úbytku kostní a svalové hmoty, zvýšení koordinační schopnosti.
- Rehabilitační – zmírnění či odstranění obtíží pohybového aparátu, regenerace po zraněních a operacích.
- Psychické – zvýšení sebejistoty a sebevědomí, trénink citu pro své tělo soustředěným a vědomým cvičením, zlepšení nálady.
- Fyzické – nárůst svalové hmoty, vyrýsování svalové hmoty, snížení procenta tuku, zvýšení bazálního metabolismu.

2.1.3 Historie fitness

Vznik tohoto pojmu dalo až 20. století, přesto si lidé od počátku naší existence udržovali, i když nevědomky, kondici. Každodenní situace a činnosti, které podmiňovaly přežití, byly dostatečnou zátěží. Fyzickou aktivitu spojovaly starověké civilizace s myšlenkou dobrého pocitu. Tu prosazoval i Čínský Konfucius ve svém učení a upozorňoval na prevenci různých onemocnění (Brooks, 2003).

Pomineme-li význam slova v jiných souvislostech a vezmeme v úvahu fitness jako cvičení ve fitness centrech, dojdeme k jeho původu v kulturistice. První fitness centra se skládala pouze z činek a jednoduchých strojů. Začátkem 20. století došlo k vytváření prvních posilovacích systémů. Své myšlenky realizoval např. americký kulturista LaLanne, který vyvinul první nářadí a podílel se i na tvorbě cvičebních programů. Významným představitelem počátků fitness a posilování byl Eugen Sandow. Proslavil se svými systémy, jež byly založené na speciální sestavě cviků. Cílem tohoto Angličana byl symetrický rozvoj všech svalových skupin. Účel cvičení sledoval v ovlivnění tvaru a rozměrů těla, což dalo vzniku novému termínu „body building“.

Pojmy aerobik a móda fitness vznikly v 60. letech 20. století. O rozvoj dnešní podoby zdravého životního stylu se zasloužil americký lékař K. H. Cooper, který doplnil silový trénink o cyklické pohybové činnosti střední intenzity (aerobní aktivity). Jeho teorií poukazoval na prevenci nemocí a stresu (Brooks, 2003).

V České republice se kulturistika rozvíjela od 60. let 20. století. Po roce 1989 dostaly provozovatelé fitness center na výběr zda chtějí být organizováni ve Svazu kulturistiky a fitness ČR, čímž zaniklo jednotné školení trenérů. Dnes existuje řada publikací a periodik, které se liší teoretickými znalostmi fitness tréninku a na ně pak navazují soukromé trenérské školy. Od roku 2000 patří provozování fitness center mezi živnosti, k nimž je zapotřebí získání vysokoškolského vzdělání tělovýchovného zaměření a instruktoři fitness musí absolvovat kurz s akreditací MŠMT ČR (Stackeová, 2008).

2.2 Fitness centrum

Tento termín se u nás začal objevovat na začátku 90. let, jak ale podotýká Kolouch a Boháčková (1994), mnohdy se pod tímto názvem skrývají velmi odlišná zařízení. Ve slovníku cizích slov (1996) najdeme pod pojmem fitness centrum popis sportovního zařízení sloužícího k udržování dobré kondice a zdraví. V praxi se můžeme setkat s označením fitcentrum, fitness,

gym či slangově „fitko“. Jsou to místa, kde můžeme vykonávat nejrůznější pohybové aktivity nejčastěji s pomocí strojů, závaží, rozmanitých pomůcek nebo také vlastního těla.

Dělení fitness center dle velikosti (Kolouch & Boháčková, 1994):

- Malá – od 30 do 100 m², intimní a přátelské prostředí, vzájemná pomoc cvičících, omezené služby a občerstvení.
- Střední – od 100 do 350 m², téměř dokonalé vybavení, zdvojení strojů, další zařízení (lavičky, zrcadla, bar, solárium, masáže, apod.).
- Velká – větší než 350 m², široká nabídka služeb, sortiment nejnovějších posilovacích a aerobních strojů, velký počet cvičících, ztráta soukromí.

Dělení fitness center dle účelu (Kolouch & Boháčková, 1994):

- Kondiční – široká škála cvičení, často pod vedením soukromých podnikatelů, kteří sledují zejména obchodní aspekty.
- Sportovní – soustředí se na výkonnostní aspekty, navštěvovány závodními sportovci, výskyt instruktorů, tvorba specifických tréninkových programů, cyklování přípravy.
- Rehabilitační – spolupráce s léčebným zařízením, specifické typy cvičení, jemné dávkování zátěže, specializovaný personál.
- Účelová – zaměření na určitou skupinu klientů (mladí lidé, ženy, starší osoby, apod.), zařízení odpovídající zainteresované skupině, individuální přístup ke každému jedinci.

2.2.1 Vybavení fitness center

Samozřejmostí každého fitness centra by měla být nabídka kvalitního a odborně vedeného cvičení, tak aby výsledky odpovídaly vynaloženému úsilí a my se vyhnuli případnému poškození zdraví. Komerční fitness centra se obvykle skládají z vyhrazených prostorů (zón), v nichž se věnujeme specifickým činnostem. Můžeme je rozdělit na zónu pro posilování, zónu pro aerobní aktivity, strečinkovou zónu a některá další mohou mít i místnost, kde probíhají skupinové lekce pohybových aktivit.

V části fitness centra sloužící k posilování považujeme za základní vybavení jednoruční a nakládací činky, stojany na odkládání činek a závaží, vodorovné a sklopné lavičky, lavičky pro cviky hlavou dolů, žebřiny, hrazdy, bradla a další pomůcky sloužící k posilování. Důležitou součástí vybavení jsou posilovací stroje. V dnešní době existuje řada

výrobců, kteří se liší kvalitou a cenou výrobků, ale i biomechanickou konstrukcí strojů. Procvičení svalů můžeme na daném stroji mnohdy cíleně pozměnit výměnou úchyty (adaptéru). Kolouch a Boháčková (1994) stroje dělí podle části těla, kterou daným strojem rozvíjíme:

- Dolní končetiny – leg press, předkopávání v sedu, zakopávání ve stoje či v lehu, hacken dřep, sisi dřep, stroje na posílení lýtek ve stoje či v sedu.
- Horní končetiny – Scottova lavice, kladky se spodním a horním vývodem, stroje pro izolované posilování bicepsu a tricepsu.
- Záda – kladka s dolním a horním vývodem, veslovací stroj, hyperextenzní stroj.
- Ramena – delt deck, multi press, protisměrné kladky.
- Hrudník – bench press v sedu či lehu, pec deck, protisměrné kladky, multi press.
- Břicho – kladky a stroje pro posilování svalstva břicha.

Aerobní stroje a aktivity se nachází v části, která se označuje často jako tzv. kardio zóna. Zde najdeme např. běhací pásy, eliptické trenažéry, spinningové kola nebo veslovací trenažéry. Kardio zóna často zahrnuje i prostor ke skákání přes švihadlo či k jiné pohybové aktivitě.

Nedílnou součástí je i prostor vyhrazený k rozehtání svalových partií, s kterými hodláme pracovat nebo k závěrečnému protažení a uvolnění již procvičených svalových partií. Za strečinkovou zónu můžeme považovat tu část fitness centra, kde máme obvykle k dispozici žíněnky a podložky.

Některá zařízení disponují více prostory, např. provozují cvičební sál. Ten bývá vybaven zvukovou aparaturou a často slouží pro pohybové aktivity skupinového charakteru pod vedením lektora. Zpravidla se využívá různých cvičebních pomůcek nebo jen cvičení s vlastním tělem.

Moderní fitness centra musí zajistit návštěvníkům příjemné komfortní prostředí. To je docíleno dalším vybavením. Zrcadla slouží pro kontrolu správného provedení cviků, ale mají také motivační účel, kdy můžeme zhlédnout moment napumpování svalů. Koberce působí kladným útulným dojmem. Připadáme si jako u nás v pokoji a ne v „tovární hale“. Kolouch a Boháčková (1994) podotýkají, že koberce mohou zhoršovat hygienu zadržováním pachu a potu, což vede k nižší kvalitě vzduchu. Tam, kde se nacházejí činky a volné závaží by měla pokrývat podlahu gumová pryž pro tlumení nárazů. Neničí se tak interiér fitness centra a snižuje to hlučnost. Dalšími doplňky, které dokreslují atmosféru fitness centra, kde chceme

trávit svůj volný čas, jsou dekorativní květiny, reproduktory pro hudbu ke cvičení, televizory s motivačními videi, interiér s nástěnkami, plakáty a samozřejmě sociální zařízení (šatny, sprchy, toalety, bar či koutek pro děti).

Dělení fitness center dle vybavení (Kolouch & Boháčková, 1994):

- Na bázi posilovny – vybavení se stroji, činkami a dalšími pomůckami.
- Aerobně posilovací – široký výběr aerobních strojů (běhací pás, eliptický trenažér, spinningové kolo, veslovací trenažér, apod.).
- Víceúčelová – kombinace variant tělesných cvičení na posilovacích stojících, aerobních strojích, s činkami, s vahou vlastního těla či použitím jiných pomůcek.

2.2.2 Skupinové aktivity

V posledních letech probíhá ve fitness centrech velký rozmach nabídky skupinových pohybových aktivit sledující nejnovější fitness trendy. Probíhají v sálech pod vedením školeného lektora. Často jsou doprovázeny hudbou, která udává tempo či rytmus cvičení a dokresluje tak atmosféru daného cvičebního stylu. Mezi tyto aktivity patří například aerobik, bosu, fitball, TRX, pilates a tabata, které jsou v této práci více specifikovány níže. Dále se prosazují různé druhy kruhových tréninků a ženy s oblibou zkoušejí nové taneční styly jako je zumba, afro dance nebo třeba twerk dance. Existuje však celá řada dalších pohybových programů. Některé z nich vznikly změnou či kombinací cvičebních principů a pomůcek, což přináší do lekcí nové nápady a cvičení je pro návštěvníky stále zajímavé a zábavné.

Aerobik

Je aerobní forma cvičení zvyšující kondici vykonáváním činností o středně vysoké intenzitě. Cvičení se provádí na moderní hudbu. Aerobik je druh gymnastické činnosti, který má za cíl rozvoj tělesné zdatnosti, posílení kardiovaskulárního systému, pozitivní působení na nervový systém a zlepšení pohybových schopností. Aerobik má více variant, mezi které patří např. dance aerobik, aqua aerobik, kick-box aerobik či step aerobik (Goméz 2009).

TRX

Pod touto zkratkou se skrývá název Total-body Resistance Exercises, což je z anglického překladu odporové zátěžové cvičení celého těla, Suspension Training = pružný

závěsný trénink. Myšlenka je ve snadno přenosném závěsném systému, který byl vytvořen americkým námořnictvem jako efektivní forma tréninku mimo základnu. Skládá se z nastavitelných popruhů zakončených držáky. Určitá část těla musí být vždy v opoře o zem, další jsou pak zavěšeny na TRX. Intenzita cvičení se liší podle sklonu a zvolené opory. Cvičení mohou být ve výdržích či formou opakováním a působí na rozvoj koordinace, rovnováhy a zpevnění tělesného jádra (Honová, 2012).

Bosu

Jedná se o cvičení s balanční pomůckou „BOSU Balance Trainer“, která je navržena tak, aby pomáhala dosahovat rovnováhy mezi systémy posturálních a fázických svalů. Díky tomuto cvičení rozvíjíme nejen ty svaly, které vědomě ovládáme, ale i hluboký stabilizační systém. Přispíváme tak ke správnému držení těla a celkovému zpevnění svalového systému (Muchová & Tománková, 2009).

Jednotlivé lekce cvičení s touto pomůckou mohou mít odlišný charakter. Příkladem může být lekce „BOSU CORE“, která se soustřeďuje na důkladné procvičení tělesného jádra nebo „CARDIO BOSU“ mající aerobní charakter, kdy se jedná o soustavné cvičení s nižší intenzitou zatížení.

Fitball

Pomůcka fitball je známá jako velký gymnastický míč. Existují různé velikosti míčů zohledňující výšku a váhu cvičence. Prvotní význam fitballu sloužil spíše k rehabilitaci, ale svou úlohu plní také při funkčním tréninku. Ten rozvíjí hluboký svalový systém, stabilizuje střed těla a šetrně tak pomáhá k rozvoji rovnováhy (Janošková, Tománková & Muchová, 2008).

Pilates

Tento cvičební program slučuje prvky rehabilitačního cvičení a technik pocházejících z asijského kontinentu jako je joga, tai-chi, chi-kung atd. Zaměřuje se na propojení těla a mysli s důrazem na správné dýchání, soustředění a precizní provádění cviků, kdy aktivně zapojujeme svaly od středu těla. Cílem je zajistit vnitřní rovnováhu, posílit ochablé svalstvo, protáhnout zkrácené svaly, odstranit dysbalance a vadné držení těla a podpořit správnou činnost životně důležitých orgánů (Ungaro, 2012).

Tabata

Typickým znakem tohoto neobvyklého způsobu tréninku je vysoká intenzita cvičení ve velmi krátkém čase, která je vhodná spíše pro pokročilejší sportovce. Poměr práce a odpočinku je 2:1. Cvik na danou svalovou partii se skládá z přibližně 8 sérií, kdy cvičíme 20 sekund a odpočíváme 10 sekund. Důležité je vhodně zvolit zátěž, dodržovat správnou techniku cviků a pracovat maximální intenzitou. Obecně se volí cviky zapojující větší svalové skupiny, které využívají vlastního těla i činek a dalších pomůcek.

2.2.3 Osobní trenér

Služby osobního trenéra jsou považovány za samozřejmost každého fitness centra. Osobní trenér je odborně vzdělaný tělovýchovný pracovník. Svodoba (1997) zdůrazňuje také pedagogickou stránku této profese. Trenér je schopen poradit klientům a sestavit jim individuální tréninkový program, který zohledňuje jejich specifika a stanovené cíle. Během cvičení s klienty musí zajistit zvládnutí technických i taktických prvků a vhodně upravovat průběh tréninku (Brooks, 2003). Pro maximalizaci tréninkového efektu je dobré využít také služeb výživového poradce, který nám po úvodní konzultaci vytvoří jídelníček.

Náplň práce osobního trenéra fitness shrnula Stackeová (2008) do jednotlivých bodů níže. Trenér musí být schopen:

- provést vstupní diagnostiku pohybového aparátu,
- individuálně vést cvičební jednotku ve fitness centru,
- sestavit krátkodobý a dlouhodobý fitness program,
- podat dietní doporučení v rámci fitness programů včetně vhodných doplňků výživy,
- pedagogicky a psychologicky vést klienty.

2.2.4 Barový sortiment a obsluha

Při příchodu do fitness centra nás obslouží zdejší personál. Většinou je to na recepci či na baru. Seznámí nás s nabídkou fitness centra a ukážou, kde se nachází jednotlivé zóny ke cvičení a dále pak šatny, toalety a sdělí další důležité informace. Komerční fitness centra čerpají finanční zisky nejen ze vstupného, ale i z prodeje dalšího zboží. Na baru bývá možnost zakoupení různých druhů nápojů, energetických tyčinek, jiných výživových doplňků (suplementů) a nebo také zapůjčení ručníku. Nejčastěji se vyskytují doplňky stravy s obsahem

proteinů, sacharidů, kreatinu, aminokyselin, energizujících látek (kofein, taurin, arginin, apod.), vitamínů a k pitnému režimu se doporučují iontové sirupy. Mimo suplementy fitness centra prodávají i jiné zboží související se službami, které nabízejí, např. solární kosmetiku či masážní oleje. Ke koupi jsou někdy též drobné cvičební pomůcky jako rukavice, bandáže, trhací a bederní pásy, fitbally, expandery apod.

2.2.5 Wellness služby

Fitness centra se liší nejen typem a úrovní vybavení, ale i nabídkou služeb a jejich kvalitou. Řada fitness center dnes nenabízí jen posilovací stroje s činkami či další pohybové aktivity. Doplnují své služby také o možnost regenerace, jako jsou masáže, solárium, sauna či bazén. Takto plně vybavené zařízení s nabídkou i dalších vodních procedur pak můžeme zařadit do komplexu wellness center. Poděbradský (2008) popisuje wellness jako synonymum zdravého životního stylu, které vzniklo spojením slov: wellbeing a fitness a jeho volný překlad znamená „být v pohodě a fit“ nebo „dobré zdraví“. Snaha o kompenzaci každodenní zátěže, nalezení harmonie těla a duše prospívá nejen zdraví, ale celkově zvyšuje kvalitu života. Tröndle (2008) doporučuje relaxační programy zejména lidem vystaveným stresu a orientovaným na výkon. Wellness centra dle Poděbradského (2008) zahrnují fitness, beauty salon a relaxační centrum nabízející masáže, bazén, koupele či vířivky.

Současné fitness centra lze rozdělit na dva základní typy (Thorn, 1998):

- Fitness centra se základním vybavením (činky, stroje).
- Fitness centra vyšší třídy (široký výběr strojů, solária, masáže, sauna, vířivka apod.).

Solárium

Solária jsou technické zařízení vyzařující ultrafialové (UV) záření prostřednictvím UV lamp. Pravidelným používáním solária docílíme umělého opálení pokožky. Rozlišují se dva základní typy solárií. Prvním jsou horizontální solária, které opalují v poloze vleže a druhý typ vertikální opalující vestoje. Další dělení zahrnuje specifika daných solárií. Existují solária jednostranná opalující tělo z jedné strany nebo oboustranná, které mají lampy ze všech stran. Solária pro domácí použití mohou mít často skládací konstrukci. Obličejová a dekoltoová solária opalující jen danou část našeho těla. Princip zrcadlových solárií je v odrazu záření přes

speciální zrcadla. Konstrukce těchto solárií nám nedává tak velký pocit uzavřených prostorů a jsou vhodné pro lidi trpící klaustrofóbií. Stejný efekt mají i solární louky, což jsou místnosti vybavené opalovacím systémem na stropě či zdech. Označení „turbo solárium“ se používá pro zařízení s vyšším opalovacím výkonem, díky němuž zkrátíme čas opalování se srovnatelným výsledkem.

Větvička (2010) podotýká, že časté opalování v soláriu přináší zvýšené riziko výskytu několika typů rakoviny kůže, což potvrdila studie časopisu Journal of the National Cancer Institute v roce 2002 a také další studie ze Švédska a Norska.

Masáže

Jedná se o léčebnou metodu, kterou Sedmík (2008) charakterizuje řadou mechanických podnětů, jimiž vyvoláme místní a vzdálené (reflexní) změny. Masáž se provádí zpravidla rukama na povrchu těla. Využívá se v oblasti sportu, relaxace, zdravotnictví i kosmetiky, v každé se ale uplatňují odlišné techniky masáže. Mezi manuální masáže můžeme zařadit klasickou masáž, sportovní masáž, reflexní masáž, masáž ve vodě, kosmetickou masáž a masáž vnitřních orgánů a hlubokých tkání. Masáže prováděné jinak než rukama mohou být zprostředkovány například vodním prostředím, kartáči, vibračními či vakuovými přístroji apod.

Sauna

Sauna je z finštiny převzatý výraz označující stavebně-technické zařízení, které umožňuje vytvoření tepelně intenzivního prostředí. Osoby v sauně jsou obnažené a kontrastně na ně působí vysoké teploty v tzv. saunové lázni a naopak nižší mimo ni. Typický stavební materiál je dřevo a kámen. Nutností je udržování čistoty a hygienických podmínek (Mikolášek, 2006).

Důvodem saunování je psychické uvolnění, zlepšení tělesné a psychické kondice i radost z otužilosti. Do kategorie potních lázní řadíme ještě sauny parní (ruská), teplovzdušné (římsko-irská), speciální (písečná, parafínová) a infračervené (prohřívací kabina) (Kriš, 1999).

2.2.6 Trendy ve fitness centrech

Většina lidí jeví zájem o kombinaci pohybových aktivit jako je posilování, běh, strečink a další. Tyto aktivity nemají v prostředí fitness center soutěžní charakter, nevyvolávají stres a návštěvníci při nich tak mohou plnohodnotně využít svůj volný čas, zrelaxovat a dát na chvíli zapomenout každodenním povinnostem. Každý si může najít dle svých nároků místo, kde se cítí dobře a vyhovuje mu zdejší nabídka služeb.

V dnešní době existují také fitness centra specializované pouze pro ženy. Jedním z důvodů může být to, že některé ženy mohou mít nízké sebevědomí a před jinými lidmi, hlavně muži, se při cvičení stydí. Interiér i vybavení fitness centra působí více žensky a přizpůsobena může být i nabídka služeb. Jsou to právě ženy, které nejvíce lákají moderní trendy ve cvičení. I díky tlaku komerce, který slibuje snadné a rychlé změny jejich postavy, se těmto pohybovým programům daří. Stejně tak populární jsou i fitness centra vybavené netradičními stroji. Jedním z nich je např. power plate, který funguje na principu vibrační plošiny. Vacushape je zase kabina využívající podtlaku, kde je člověk uzavřen od pasu dolů a jde na chodícím páse. Rolletic slouží jako masážní stroj k vytvarování postavy. Tyto přístroje využívají nových technologií, které by měly pracovat za nás, zefektivnit cvičení a usnadnit tak náročnost pohybové aktivity.

Populární aktivitou mezi muži se stává tzv. „street workout“. Jedná se o cvičení, které neprobíhá ve fitness centrech, ale přesunulo se do venkovního prostředí. Jsou pro něj uzpůsobeny běžně dostupné parky a hřiště, kde jsou hrazdy, bradla či celé multifunkční „workoutové klece“. Cvičení na nich vychází z gymnastických cviků, při kterých využíváme zejména vlastní váhy těla. Je to levná a dostupná forma silového tréninku, proto také roste její povědomí a oblíbenost.

2.3 Psychologický aspekt

Jak už bylo zmíněno v kapitole 2.1.2, mezi důležité aspekty fitness patří oblast psychologická. Tato část práce podrobně rozebírá poznatky týkající se motivace. Motivační faktory hrají významnou roli v činnosti člověka, a tudíž i v tomto výzkumném šetření. Téma je zde zachyceno nejprve z obecného pohledu a následně ve vztahu k pohybové aktivitě, konkrétně v prostředí fitness.

Stackeová (2008) popisuje psychologii fitness jako rozsáhlou oblast zahrnující psychologii dané činnosti člověka. Ta souvisí se zdravým životním stylem a pocitem tělesné i psychické pohody. Ať už se jedná o jakoukoliv oblast v životě, pokud chceme dosáhnout cíle, musíme nejen s danou činností začít, ale také v ní vytrvat a dbát důslednosti. Začínáme stanovením cíle, poté vybereme prostředky, jak cíle dosáhnout a následně ho zrealizujeme (Kolouch & Kolouchová, 1990). Co však stojí za tím, že si dáváme nějaké cíle? Proč to děláme? Co nás k tomu vede? To jsou otázky, na které najde odpověď každý z nás sám v sobě. Musíme se zamyslet nad tím, jaké jsou důvody k danému chování.

2.3.1 Motivace

Příčina našeho chování a reakcí je v motivaci. Projevuje se ve všech činnostech našeho života. Existuje mnoho definic motivace, které jsou uchopeny z různých pohledů. Už název nám vypovídá o základním významu tohoto pojmu, který se skrývá v latinském slově „movere“. To znamená pohybovat se či měnit se, z čehož plyne, že nás usměřňuje a pohybuje s naším jednáním (Albarracín, Johnson, & Zanna, 2005).

V širším pojetí je motivace komplex činitelů, jevů a procesů ovlivňující lidské chování. Pro Dovalila (2008) je motivace integrace dynamických a poznávacích činitelů v činnostech a osobnosti člověka. Pauknerová (2006) definuje motivaci jako soubor vnitřních hnacích sil člověka, které ho určitým směrem zaměřují, aktivizují a vzniklou aktivitu udržují. Navenek se tyto síly projevují v podobě motivovaného jednání.

V motivačním procesu působí současně 3 dimenze. Jedná se o dimenzi směru, intenzity a stálosti. Bedrnová a Nový (2002) je popisují:

- Dimenze směru – můžeme ji vyjádřit pomocí slov „rád bych dělal to a to, zajímá mě tohle a tohle či chci mít to a to“.
- Dimenze intenzity – je charakteristická úsilím jako je „docela bych chtěl, moc chci, strašně toužím“.

- Dimenze stálosti – je spojována s vytrvalostí a vůlí, pomáhá nám překonávat vnější a vnitřní překážky.

V souvislosti s motivací se vyčleňuje pojem motiv. Říčan (2007) chápe motivaci jako souhrnné označení pro motivy a jejich působení. Motiv pro něj znamenají faktory uvádějící něco do pohybu. Motivů můžeme charakterizovat také jako osobní příčiny určitého chování vyznačující se systémem rysů, stavů, potřeb a procesů. S touto vnitřní psychickou silou také úzce souvisí pojem „cíl“. Vnímáním jsme schopni motivy zaznamenat. Podobu postojů člověka zjistíme jeho hodnocením daných prvků a dotazováním (Bedrnová & Nový, 2002).

Motivy rozlišujeme z různých hledisek na:

- Primární (vrozené, biogenní) a sekundární (naučené, sociogenní).
- Uvědomované a neuvědomované (na základě uvědomění).
- Nižší a vyšší (morální hledisko vede k růstu osobnosti či naopak sebepoškozování).
- Materiální (biologické, přírodní, tělesné) a duchovní (psychogenní, sociální, kulturní).
- Vnitřní (potřeby, impulsy) a vnější (pobídky, incentive) (Smékal, 1989).

Motivaci vycházející ze základních lidských potřeb, hodnot, emocí a zájmů označujeme jako vnitřní. Souvisí s jednáním pro vlastní uspokojení. Zprostředkovávají ho impulsy, což jsou vnitřní psychické podněty, které nám signalizují jisté fyzické či psychické změny člověka. Nakonečný (1996) uvádí, že vnitřní činitele tvoří vrozené tendence označované jako fyziologické potřeby, ale patří k nim i naučené tendence, což jsou sociogenní potřeby a návyky apetitivního typu.

Pro vnější motivaci mohou být stimulem jakékoliv podněty zvenčí, jež zapříčiňují změny v motivaci člověka. Jedinec jedná ne z vlastního zájmu, ale pod vlivem pobídky vnějších motivačních faktorů. Vnější motivace má nižší hodnotu než motivace vnitřní. Podněty přicházející z vnějšku označujeme jako incentive. Ty můžou představovat odměny, tresty, příkazy, prosby, nabídky, vzory či změny fyzikálního prostředí.

Incentivy se vztahují se k impulsům, čímž zaktivují jistý motiv. Co bude impulsem či incentive je závislé zejména na motivační struktuře daného člověka a relativně stále podobě jeho motivačního profilu. Vnější a vnitřní motivace se může do jisté míry prolínat (Bedrnová & Nový, 2002).

2.3.2 Teorie motivace

Byla vypracována řada pojetí teorie motivace. Jednotlivé teorie se vždy liší tím odkud pochází, co je způsobuje a jakým způsobem ovlivňují chování lidí. Jejich hlavním cílem je tedy snaha vysvětlit obecně lidské chování. Pro lepší přehlednost můžeme rozdělit teorie motivace podle přístupu do několika tříd (Hill, 2004):

- Kognitivní – zdůrazňují důležitost psychologické úrovně motivačních vlivů na chování.
- Psychologické – zahrnují biologickou motivaci, např. Fredova či Hullova teorie pudů.
- Fyziologické – motivace je podmíněna biologickými potřebami.
- Humanistické – zdůrazňuje hodnotový systém člověka, který je vázán k budoucnosti.

Jiné dělení motivačních teorií uvádí Lokša a Lokšová (1999):

- Behaviorální – hlavní zdroj motivace je dosažení příjemných důsledků a vyhnout se těm nepříjemným.
- Kognitivní – chování člověka je ovlivněno poznávacími procesy.
- Humanistický – snaha překročení přítomné existence realizací vývojových možností, zdůrazňuje osobní vztah, bezpečí a přijetí dalších jedinců.

2.3.2.1 Maslowova hierarchie potřeb

V této práci se přikláníme a podrobněji rozebíráme teorii amerického psychologa A. H. Maslowa. Ten byl jedním z hlavních představitelů humanistické psychologie, který v roce 1954 navrhl klasifikaci teorie potřeb. Pojem potřeby podle něj odráží obsah motivace. Tvrdil, že pečlivým pozorováním můžeme ověřit podrobnosti svého motivačního života. Motivačního klidu dosáhneme jen málokdy, jestli vůbec. V bdělém stavu neustále máme určité pohnutky. Některé mohou být slabé, téměř k nepovšimnutí a po jejich uspokojení se ihned objeví další.

Hlavní myšlenkou Maslowa bylo zjištění, že pořadí různých motivů (pohnutek) není náhodné. Některé z motivů jsou biologicky naléhavější a silnější mající vnitřní prioritu. Uspořádal tak lidské motivy hierarchicky podle míry naléhavosti, síly a priority. Vzájemně propojenou naléhavost potřeb označoval výrazem „prepotence“. Prioritu, tedy vyšší prepotenci měla ta pohnutka, která byla z biologického hlediska naléhavější. Za méně prepotentní považoval vyšší lidské pohnutky jako je např. láska, spravedlnost, laskavost a

krása. Pokud uspokojíme všechny prepotentní pohnutky (hlad, žízeň, pohyb), tak vystoupí do popředí vyšší motivy.

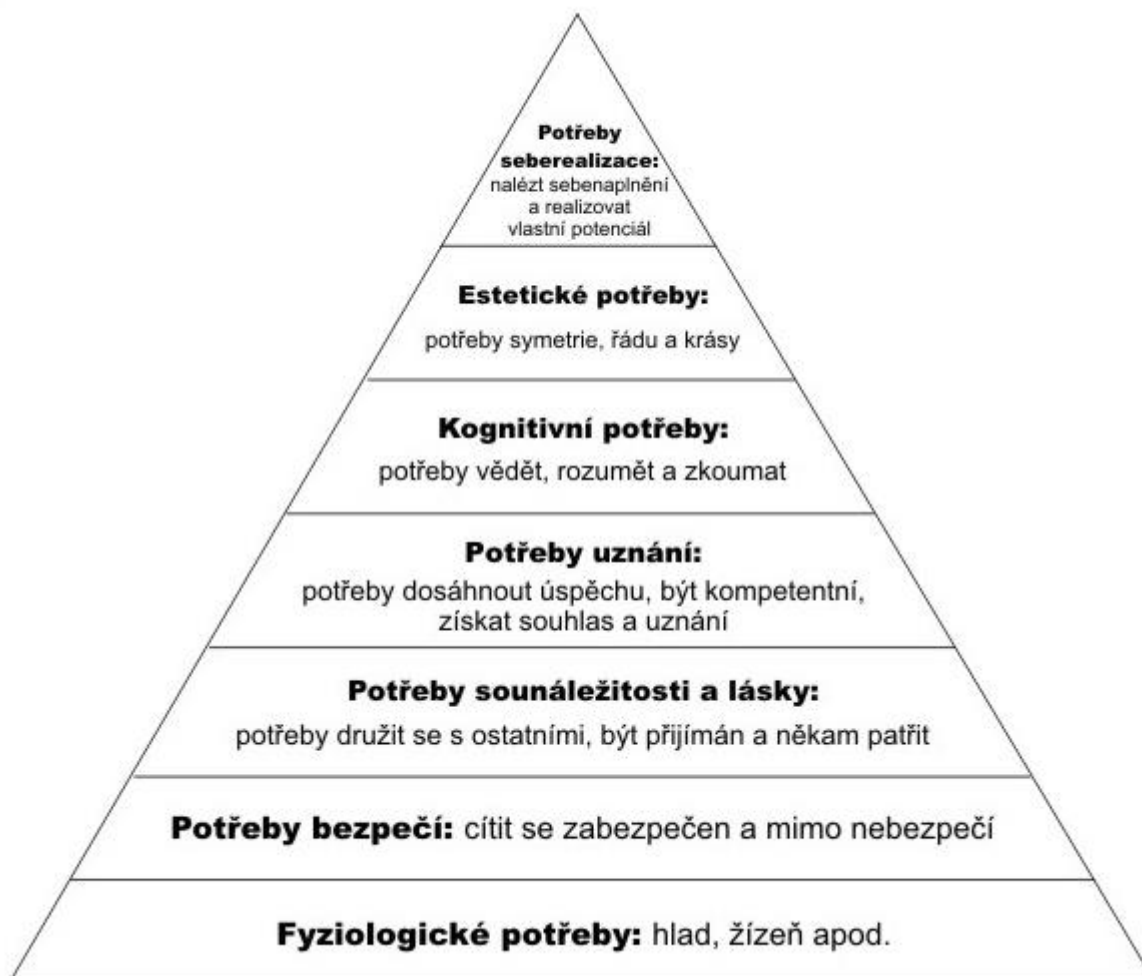
Základní potřeby mají společnou vlastnost, jejich motivační dynamiku aktivuje nějaký deficit. Nedostatek ovlivňuje naše vnímání skutečnosti. Po uspokojení základních nedostatkových potřeb vidíme svět zřetelněji, což vede k tzv. sebeaktualizaci či seberealizaci. Sebeaktualizace je klíčový pojem v Maslowově teorii a charakterizuje ji jako schopnost účinněji vnímat realitu a mít k ní uspokojivější vztah (Maslow, 2014).

Hierarchie potřeb je přehledně znázorněna v tzv. pyramidě potřeb na obrázku 1. a skládá se z potřeb v následujícím pořadí od nejnaléhavějších:

1. Fyziologické potřeby – nejzákladnější potřeby, bez nichž není lidské tělo schopno dlouhodobě fungovat. Tyto potřeby jsou pro člověka hnací silou. Patří mezi ně např. jídlo, pití, pohyb, dýchání, sex apod.
2. Potřeba bezpečí – je naplňována psychickou a fyzickou jistotou. Snažíme se mít věci pod kontrolou. To nám dává předvídatelné prostředí, které nás neohrožuje. Snadno se dá vyzorovat u dětí, protože ty citlivěji reagují na narušení stabilního prostředí v jejich okolí (např. hluk, ztráta podpory). Dospělí mají tendenci skrývat své obavy (ztráta zaměstnání, majetku, pojištění).
3. Potřeby sounáležitosti – touha po začlenění do společnosti, být přijati takový jací jsme. Patří sem potřeba mít přátele, milovat a být milován. Tyto sociální potřeby lidé uspokojují hledáním svého místa ve skupině. Pokud se nenaplní pocítujeme osamělost, úzkost a deprese.
4. Potřeby společenského uznání – potřeba úcty a respektu, hodnocení sebou samým i druhými lidmi. Chceme být oceněni a vnímáni pozitivně. Strádáme-li po této stránce, objevují se pocity méněcennosti.

Následující potřeby označujeme jako růstové (vyšší) potřeby. Ty se liší od předešlých nižších potřeb, které mohou být nasyceny, svou potencionální otevřeností a souvisejí s dlouhodobou životní motivací.

5. Kognitivních potřeby – potřeba rozumět světu kolem (intelektuální schopnosti).
6. Estetické potřeby – krása, řád, symetrie, umění.
7. Potřeby sebeaktualizace (seberealizace) – kreativita každého jedince (Vysekalová et al., 2011).



Obrázek 1. Maslowova hierarchie potřeb (Vysekalová et al., 2011).

2.3.2.2 Model stádií motivační připravenosti ke změně

V dnešní době trpí velká část populace nízkou či nedostatečnou pohybovou aktivitou. Jedním ze způsobů, jak obohatit život o pohybové aktivity, nám dává model stádií motivační připravenosti ke změně, který ve své publikaci představují Marcus a Forsyth (2010). Tento model je známý také jako transteoretický model. Kořeny má v pracích dr. Procházky a dr. DiClementea, kteří ho vyvinuli za pomoci mnoha psychologických teorií.

Označení „model stádií motivační připravenosti ke změně“ je použit ke zdůraznění, jak motivace ke změně, tak i k aktuální změně chování. Východiskem je přesvědčení, že pokud se člověk připravuje k dlouhotrvající změně, dochází k posunu v jeho motivaci od stavu, kdy o změně neuvažují, až k samotné realizaci změn chování. Model obsahuje pět stádií. V kontextu s pohybovou aktivitou je Marcus a Forsyth (2010) definuje takto:

1. stadium bez úvah o změně – Patří do něj lidé s pohybovou nedostatečností, kteří se nevěnují pohybových aktivitám a v následujících 6 měsících to ani nemají v plánu.
2. stadium úvah o změně – V tomto stádiu se nachází lidé, kteří neprovozují pohybové aktivity, ale v následujících 6 měsících s nimi chtějí začít.
3. stadium s občasou pohybovou aktivností – Tato pohybová aktivnost neodpovídá doporučením ASCM a AHA (alespoň 5x týdně minimálně 30 minut středně namáhavé pohybové aktivity nebo 3x v týdnu 20 minut souvislého velmi namáhavého tělesného cvičení). Není podmínkou uvažování o zvýšení pohybové aktivnosti.
4. stadium s dostatečnou pohybovou aktivností – Sem řadíme jedince, kteří už plní doporučený objem pohybových aktivit. Doba plnění je však méně než 6 měsíců, a proto u nich není záruka trvalého udržení této pohybové aktivnosti.
5. stadium trvalé pohybové aktivnosti – Na tuto úroveň se dostávají lidé, pro které se stala pohybová aktivnost trvalou součástí způsobu života. Věnují se doporučenému objemu pohybových aktivit po dobu delší než 6 měsíců.

Průběh těmito stadii má cyklickou povahu, protože mnoha lidem se nedaří trvale změnit způsob života. Pohyb mezi stadii je možný oběma směry. Jedinci se často vracejí zpět do předchozích stadií ať už kvůli zranění, nemoci nebo si uvědomí, že daná pohybová aktivita, které se věnují, jim zabírá mnoho času, poněvadž mají další povinnosti, a tak ji zkrátí nebo se jí úplně přestanou věnovat. Pokud dosáhneme stadia 5, kdy se pohybová aktivnost stala trvalou součástí způsobu našeho života, je velmi pravděpodobné, že z nějakých důvodů můžeme alespoň na nějakou dobu sklouznout zpět do předchozích stadií. V nejhorším případě je tu pak riziko sklouznutí až do stadia 1. Cyklickou povahu modelu dokazuje také to, že než se dostaví úspěch změn návyků, může proběhnout mnoho cyklů. Máme-li nějakou oblíbenou pohybovou aktivitu, které se věnujeme, měli bychom si stanovovat krátkodobé a dlouhodobé cíle, ty nám pak pomůžou být stále ostražití a vykonávat ji pravidelně (Marcus & Forsyth, 2010).

Stadia modelu motivační připravenosti ke změně popisují také behaviorální změny. Stadia změny vysvětlují, kdy se lidé mění a procesy popisují, jak se lidé mění. Marcus a Forsyth (2010) dělí procesy při změnách pohybové aktivnosti na kognitivní a behaviorální. Kognitivní procesy zahrnují myšlení, vědomí a postoje. Behaviorální procesy se týkají skutků. Témata jednotlivých procesů (strategií) jsou popsány v tabulce 1.

Jedinci v prvních stadiích změny (stadium 1 nebo 2) se více zaměřují na používání kognitivních procesů. Přemýšlejí tedy více o tématech kognitivní strategie s cílem zvýšit svoji

pohybovou aktivnost. Témata související s procesem behaviorální změny jsou spíše zaměřeny na jedince v pozdějších stadiích (stadium 3, 4, 5).

Tabulka 1. Procesy změny (Marcus & Forsyth, 2010)

Kognitivní strategie	
Zvyšování znalostí	Vyžadujte, aby klient četl a přemýšlel o pohybové aktivitě.
Vědomí rizik	Přesvědčujte klienta, že pohybová nedostatečnost je velmi nezdravá.
Vědomí důsledků pro ostatní	Vysvětlujte klientovi, že jeho pohybová nedostatečnost ovlivňuje jeho rodinu, přátele a spolupracovníky.
Pochopení benefitů	Pomáhejte klientovi porozumět benefitům pohybové aktivity.
Rozšiřování příležitostí podporujících zdraví	Připomínejte klientovi, aby objevoval nové příležitosti k pohybovým aktivitám.
Behaviorální strategie	
Nahrazování jinými alternativami	Zdůrazňujte, aby klient prováděl pohybové aktivity, přestože je unaven, stresován nebo bez chuti k pohybové aktivitě.
Zajištění sociální podpory	Navrhněte klientovi, aby si našel člena rodiny, přítele nebo spolupracovníka, který by byl ochoten ho podporovat v úsilí zvýšit pohybovou aktivnost.
Sebeodměňování	Připomínejte klientovi, aby se pochválil a odměnil za každou pohybovou aktivitu.
Vlastní závazky	Doporučujte klientovi, aby si ukládal závazky a připravoval plány, jak být pohybově aktivní.
Vlastní upomínání	Naučte klienta, jak si připomínat vyšší pohybovou aktivnost (např. mít v autě či v kanceláři připravené sportovní oblečení a obuv, aby je mohl kdykoli použít).

2.3.3 Motivace k pohybové aktivitě

Tělesná aktivnost je jeden ze základních předpokladů života. Tak jako člověk musí jíst a dýchat, musí se ke svému přežití také hýbat. Pohyb tedy řadíme k základním fyziologickým potřebám, jehož vznik je nejspíš zapříčiněn nahromaděním energie v pohybových centrech nervové soustavy. V průběhu života se specifika tělesné aktivity mění v závislosti na našem věku, pohybových návycích, fyzickém stavu a psychickém rozpoložení (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Definici pohybové aktivity uvádí Kalman, Hamřík a Pavelka (2009). Jedná se o jakoukoliv aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové frekvence.

Pravidelná pohybová aktivita je zdraví prospěšná a zabraňuje vzniku nemocí, pomáhá vytvářet sociální vazby a zlepšuje kvalitu života, poskytuje ekonomické výhody a podporuje ekologickou udržitelnost prostředí. Velmi důležitá je k prevenci vzniku obezity. Nedostatek pohybu, který je výsledkem moderního způsobu života, může zapříčinit vznik tzv. „civilizačních chorob“. Řada studií poukazuje na dopady negativního vývoje pohybové aktivity. Růst pohybově inaktivní populace se stává globálním problémem, což dokazuje např. Avenell a kol., Knai, Suhrcke a Lobstein či Guthol a kol. (in Kalman et al., 2011).

2.3.3.1 Determinanty a funkce pohybové aktivity

Pro dosažení stanoveného cíle jsou velmi důležité čtyři základní faktory (druh, frekvence, trvání a intenzita), které nám tvoří charakter pohybové aktivity a ovlivňují tak vývoj jedince. Mezi základní determinanty pohybové aktivity vyčleňují Sallis a Owen (1999):

- Demografické a biologické faktory (např. věk, vzdělání, pohlaví, genetika).
- Psychologické, kognitivní a emoční faktory (postoje, náladovost, sebeúčinnosti, sebemotivace, stres, důvody ke cvičení).
- Sociální a kulturní faktory (např. velikost skupiny, koheze, sociální podpora).
- Faktory prostředí pro realizaci pohybové aktivity (např. cena, klima, vybavení).
- Charakteristiky pohybové aktivity (např. intenzita, očekávané úsilí).
- Atributy chování a dovedností (např. kouření, školní sport, alkohol, média, výživa).

Psychický stav jedince se podle Kubíčkové (in Stackeová, 2008) odvíjí od funkcí pohybu. Výčet jednotlivých funkcí spolu s jejich charakteristikou je zpracován v tabulce 2. Za krátkodobé efekty pohybové aktivity v psychologickém smyslu jsou považovány odreagování

se od stresu, redukce anxiozity (úzkostnosti) a depresivity. Pozitivní vliv pohybové aktivity na změny aktuálního psychického stavu vidí Lary a Dignan (in Stackeová, 2008) konkrétně v:

- redukcí psychického tlaku, který je způsobován stresem,
- snížení hladiny úzkosti a deprese,
- zvýšení sebevědomí,
- zvýšení výkonnosti (vede k lepšímu zvládnání náročných situací v životě),
- zvýšení pocitu životní spokojenosti – „well-being“,
- nových prožitcích,
- možnosti sociální interakce,
- vlivu na „self-concept“ (vnímání sebe sama v oblasti fyzické i psychické).

Dlouhodobý vliv pohybové aktivity na psychiku je spojován s možností ovlivnění tělesného složení. To představuje snaha o zvýšení aktivní svalové hmoty a naopak snížení množství tukové tkáně. Stackeová (2008) označuje tělesné složení jako „prostředníka“ změn v sebepojetí a sebehodnocení.

Tabulka 2. Funkce pohybu (Kubíčková, in Stackeová, 2008)

Posturální	Vzpřímené estetické držení těla.
Dechová	Plné a pravidelné dýchání.
Zklidňující	Uvolnění mysli i těla od napětí.
Energizující	Pohyb dodává člověku životní energii.
Rozvíjející	Zlepšuje všechny funkce těla a obohacuje mysl.
Orientační	Pohyb slouží k seznámení s prostorem.
Komunikační	Slouží k vyjadřování.
Kinestetická	Citlivější vnímání pohybu.
Koncentrační	Pomáhá uvědomovat si pohyby a soustředit se.
Rozvíjející (kreativní)	Podporuje pohybovou tvořivost
Podpůrná a zdravotně preventivní	Dodává psychickou energii a zlepšuje imunitu a funkci orgánů.
Rekreační a hygienická	Je náplní volného času a součástí hygieny dne.
Etická a duchovní	Vede k probuzení úcty a fyzické, duševní i duchovní celistvosti.

2.3.3.2 Motivy ve fitness

Fitness je z psychologického hlediska velmi rozsáhlá oblast. Pokud mluvíme o fitness jako o životním stylu, nemáme na mysli jen dané lidské činnosti směřující ke zdraví fyzickému, ale i psychickému (Stackeová, 2008).

Kolouch a Kolouchová (1990) popisují motivaci jako jeden z podmiňujících faktorů úspěchu v kulturistice, resp. fitness. Jako další klíčové faktory uvádí koncentraci, relaxaci a pozitivní myšlení.

Do jisté míry náhodná a nestálá vnější motivace může být v případě fitness např. rozhovor s někým, kdo se posilování věnuje, nově otevřené fitness centrum v blízkosti našeho bydliště nebo návštěva nějaké sportovní soutěže. Vnější motivace má většinou krátkodobý vliv, a aby se stala předmětem zájmu vnitřní motivace, je nutný proces hlubšího seznamování. Motivace vycházející ze zvnitřnělých cílů, tužeb a potřeb je zdrojem soustavnosti a vytrvalosti vedoucí ke skutečné realizaci cílů. Pro udržení motivace je nutné optimální stanovení náročnosti cílů, které jsou podmíněny současným stavem jedince. Pohybové aktivity ve fitness centrech posilují pozitivní nebo tlumí negativní tendence vývoje člověka. Základním prostředkem k uskutečnění cílů je vhodně vytyčený tréninkový plán, s kterým souvisí přesný odhad výchozího stavu, přiměřené a dosažitelné cíle a cyklování tréninku (Kolouch & Kolouchová, 1990).

Hierarchie motivů je podmíněna rozdíly, které Stackeová (2008) popisuje jako osobnostní, intersexuální, transkulturní a věkové. Autorka motivy ve fitness rozděluje do následujících skupin:

- zdravotní (celkové zvýšení odolnosti a výkonnosti, prevence civilizačních onemocnění apod.),
- estetické (možnost změny tvaru a rozměrů vlastního těla, možnost ovlivnění tělesné hmotnosti apod.),
- sociální (možnost sociálního kontaktu, možnost výkonového srovnání apod.),
- prožitkové (možnost odreagování se od stresu, relaxace v pohybu, nové prožitky vlastního těla apod.).

Mnoho výzkumů (Fox, 1997, Fialová, 2001; in Stackeová, 2008), které se zabývaly motivací v oblasti fitness, došlo k výsledkům, že stěžejní jsou vždy estetické motivy. U mužů jde zejména o nárůst svalové hmoty a síly a o redukci tuku v oblasti břicha. Ženy si nejčastěji přejí redukovat tuk v oblasti boků, stehen, a hýždí a zpevnit svalstvo v horní polovině těla.

Primární motivace se u mnoha jedinců časem mění a nad estetickými motivy začnou převažovat hlavně motivy související s oblastí prožitku. Dochází ke změně životního stylu, což se projevuje odlišným vnímáním vlastního těla a změnou vztahu k sobě samému. Jedná se o změnu sebepojetí a sebehodnocení, kterou Stackeová (2008) popisuje jako tzv. dynamiku motivace.

Stackeová a Vystrčil (in Stackeová, 2007) prováděli výzkum, který byl zaměřen na analýzu motivace klientů fitness center v Praze. K analýze byla použita dotazníková metoda. Na otevřenou otázku, jaký je hlavní důvod proč cvičí, byla dominantní odpověď (38 % respondentů) zařazena do oblasti motivů zdravotních. Překvapivé odlišnosti jim ukázaly výsledky odpovědí na otázku: „Fitness centrum navštěvují, protože:“ Pod touto otázkou následoval výčet motivů. Po zpracování byla struktura motivů velmi vyrovnaná (estetické 29,80 %, zdravotní 29,78 %, prožitkové 29,2 %) až na motivy sociální (11,22 %).

2.4 Životní spokojenost

Problematikou této oblasti se věnovala řada autorů (např. Cantril, 1965; Diener 1984; Diener et al., 1999; in Kožený, Csémy & Tišanská, 2007). Během vývoje společnosti bylo téma životní spokojenosti řešeno z mnoha filozofických pohledů. Základní otázkou je: „Jak být šťastný?“ Z globální perspektivy řeší studie spokojenost s životem jako takovým. Jiný pohled se soustředí na jednotlivé oblasti života, jako např. spokojenost se školním nebo domácím prostředím a jeho prožíváním (Edwards & Lopez, in Kalman et al., 2011). Výzkum Kesebira a Dienera (2008) integruje filozofické názory s empirickými poznatky moderní vědy, které hodnotí podmínky a příčiny štěstí. Popisují životní spokojenost, subjektivní pohodu či štěstí jako důležitou složku, v níž se promítá vnímání vlastního zdravotního stavu a celková úroveň kvality života.

Diener (1984) vidí v životní spokojenosti hodnocení vlastního života. Představuje podle něj jednu ze tří součástí subjektivně pociťované pohody, která je označována jako „subjective well-being“ (SWB). Životní spokojenost chápe jako kognitivní složku SWB, která zahrnuje vědomé hodnocení významných oblastí života a sebehodnocení. Do emocionální složky spadají dva stavy, a to příjemné afekty a nepříjemné afekty. Kožený, Csémy a Tišanská (2007) uvádí, že odborná literatura neodlišuje pojmy životní spokojenost a SWB nijak důsledně, proto v této práci chápeme zmíněné pojmy jako synonymum. Kebza a Šolcová (2003) používají jako nejvýstižnější termín pro SWB překlad „osobní pohoda“.

2.4.1 Struktura SWB

Dělení složek SWB je v publikacích, které se touto problematikou zabývají, mnohdy odlišné. Jak již bylo výše zmíněno, Diener (1984) rozlišuje:

- kognitivní složku – hodnocení významných oblastí života a sebehodnocení,
- emocionální složku – obsahuje příjemné a nepříjemné afekty, emoce a nálady.

Veenhoven (1991) a Headey s Wearingem (1991) rozlišují strukturu SWB totožně. Jejich dělení zahrnuje složku:

- stabilní – rysy osobnosti, temperament, biochemické předpoklady a sociální prostředí,
- aktuální – bezprostřední fyzický a mentální stav.

Seifert (2005) popisuje ve svém článku Ryffovu škálu psychické pohody. Její pojetí je dynamické. Obsahuje subjektivní, sociální a psychologický rozměr a také chování související se zdravím. Teoretická podstata této škály je v měření těchto aspektů psychické pohody:

- sebezpřijetí,
- dobrý vztah k ostatním lidem,
- samostatnost v myšlení a jednání,
- schopnost zvládat složité situace tak, aby vyhovovaly individuálním potřebám,
- smysluplnost stanovených cílů a životní cílevědomost,
- osobnostní růst a rozvoj jedince.

2.4.2 Teorie a faktory SWB

Dynamický charakter životní spokojenosti popisuje Veenhoven (1991) v cyklické teorii SWB. Ta tvrdí, že stav životní spokojenosti se v čase mění a po období šťastných prožitků nastává období, v němž nejsme šťastní. Tentýž autor zmiňuje také jinou teorii SWB vypovídající o její stabilitě a neměnnosti.

Následující teorii, která charakterizuje podstatu životní spokojenosti, rozebírá Diener (1984). Telická teorie je postavena na uspokojení potřeb a plnění stanovených cílů. S ní je spjata teorie potěšení a bolesti, kdy člověk, který si klade cíle a zažívá tužby a potřeby, současně pociťuje nedostatek. Lidská aktivita je základem pro další teorii, podle které může člověk svou činností ovlivnit to, zda je v daných oblastech svého života spokojen či ne. Činnost člověka je podmíněna úrovní jeho schopností, dovedností a vědomostí. Hodnocení

životní spokojenosti na základě řady menších zážitků, jež považujeme za šťastné, je myšlenkou teorie „bottom-up“. „Top-down“ teorie vidí šťastného člověka v tom, kdo je ve svém základu spokojený a vyrovnaný.

Nejvýznamněji ovlivňují životní spokojenost tyto faktory (Diener, 1984):

- Demografické – příjem, věk, pohlaví, rasa, nezaměstnanost, vzdělání, náboženství, zaměstnání, manželství a rodina.
- Chování – sociální kontakty (jejich frekvence, hloubka, intenzita a schopnost navázat sociální kontakt) a životní události.
- Osobnostní – temperament, inteligence, atribuční styl.
- Kulturní – míra bezpečnosti, svobody, sociální rovnosti či důvěry.
- Biologické – zdraví, spánek, pocit potěšení a bolesti.

Jednotlivé výzkumy zabývající se faktory, které utvářejí životní spokojenost, jsou většinou zaměřeny na individuálně psychologické činitele. Souvislost mezi extravertí a životní spokojeností šetřil Diener a kol. (1995) a Blatný (2001). Další často zkoumanou korelací s tímto pojmem je sebehodnocení. Za velmi důležité považujeme faktory z blízkého sociálního prostředí. Rodina, přátelé a vztahy mezi nimi významně působí na utváření životní spokojenosti. Jako podstatná se jeví také socioekonomická úroveň. (Koženy, Csémy & Tišanská, 2007).

Četné studie ukazují, že šťastní jedinci jsou úspěšní ve více oblastech života (manželství, přátelství, příjem, pracovní výkon a zdraví). Spojení štěstí a úspěchu existuje nejen proto, že úspěch činí lidi šťastnějšími, ale také proto, že pozitivní vliv plodí úspěch. Průkaznost těchto vazeb popisují Lyubomirsky, King a Diener (2005).

Veenhoven (1991) uvádí tyto předpoklady, jež zvyšují pravděpodobnost spokojenosti člověka se svým životem:

- výskyt v oblastech ekonomicky a politicky stabilních, postavení ve vyšších společenských vrstvách,
- jsou v manželském svazku a jejich vztahy s rodinou a přáteli jsou kladné,
- sebekontrola a otevřenost novým poznatkům a zkušenostem,
- orientace jejich cílů je nastavena spíše sociálně a morálně než hmotně (zisk peněz),
- dobrý zdravotní, fyzický i mentální stav.

Také Diener a Chan (2011) potvrzují, že životní spokojenost vyznačující se vysokou úrovní SWB, absencí negativních emocí, optimismem a pozitivními emocemi vede podle některých výzkumů k lepšímu zdravotnímu stavu a přispívá k dlouhověkosti.

Souhrn informací o zdraví a životním stylu dětí a školáků podává národní zpráva Kalmana a kol. (2011). Asi 85 % jedinců ve všech věkových skupinách hodnotilo svoji životní spokojenost kladně. U dívek životní spokojenost s věkem klesá, zatímco u chlapců nedochází ke změně. Upozorňují na s věkem se zvyšující výskyt psychosomatických problémů, jež převažují u dívek.

2.4.3 Pohybová aktivita a SWB

Vlivem fyzicky aktivního životního stylu na životní spokojenost se zabýval ve své studii Biddle a Ekkekakis (2005). Jejich cílem bylo určit tzv. „feel-good factor“, tedy skryté psychologické výhody, které pohybová aktivita přináší. Efekty běžné pohybové aktivity (pravidelné a déle trvající) na různé aspekty životní spokojenosti shrnují v následujících bodech:

- snížení úzkosti,
- snížení stresu,
- zlepšení nálady,
- zvýšení kvality života starších osob a různě postižené populace,
- zlepšení pocitu fyzické a všeobecné pohody,
- zlepšení spánku,
- snížení reaktivity na psychosociální stresory,
- zlepšení kognitivních funkcí u celé populace.

Z výše uvedeného plyne, že pozitivní vliv pohybové aktivity na životní spokojenost platí pro ženy i muže a to u všech věkových skupin. Význam roste pokud jsme pohybově aktivní pravidelně a po delší dobu. Přínosné jsou činnosti, které mají krátkodobější i dlouhodobější charakter trvání (aerobní i anaerobní cvičení).

Jak působí pohybová aktivita a obecně pohyb na životní spokojenost se snaží objasnit teorie založené na psychologických a fyziologických poznatcích. Jedna z psychologických teorií vysvětluje povzbuzení jedince v pohybové aktivitě kladným kognitivním myšlením ve vztahu k jeho efektivitě a životní spokojenosti. S touto myšlenkou pracuje prostřednictvím

pojmu „self-efficacy“ (sebeúčinnost) McAuley a kol. (2007). Sociální vlivy, které jsou přítomny během řady pohybových aktivit, zdůrazňuje Biddle a Ekkekakis (2005). Tato teze však neodpovídá na pozitiva přinášející soliterní činnost. Další teorie, jež nabývá na významu zejména v dnešní době moderní společnosti, je působení pohybové aktivity jako činnosti, která nám pomáhá vymanit se od problémů a každodenních tlaků. Mezi teorie fyziologické patří skutečnost, že díky pohybové aktivitě je člověk schopný zvýšit svou fyzickou výkonnost, posílit svůj zdravotní stav a cítit se tak více šťastný. Vliv neurotransmiterového systému a mozkové struktury je základem endorfinové teorie (Biddle & Ekkekakis, 2005).

Vztah pohybové aktivity a životní spokojenosti je zachycen také ve výzkumu Štěrbové a kol. (2008). Ti zjišťovali strategie zvládání zátěže žen střední a pozdní dospělosti ve vztahu k adherenci k pravidelné pohybové aktivitě (PPA). Výsledky prokázaly význam životní spokojenosti k adherenci k PPA, což je ovlivněno nejen osobnostními faktory, ale i způsobem vnímání a řešení zátěže. Jako podstatné se jevily dimenze vytrvalost, důvěra v úspěch, nebojácnost, internalita a kompenzační úsilí. V rámci skupinových aktivit také sociální opora.

2.5 Body image

Sebepojetím vlastního těla, nazývaného též jako „body image“, máme podle Fialové a Krcha (2012) na mysli obraz vlastního „já“ či postoj k vlastnímu tělu. Tento pojem vznikl v průběhu 20. století, kdy ho začaly rozebírat teorie mnoha vědních oborů jako psychologie, antropologie, chirurgie, neurologie, sociologie či psychoanalýza (Nettleton & Watson, 1998). Mezi synonyma body image uvádí Stackeová (2008) pojmy jako tělové nebo tělesné schéma, body percept, body schema či body concept. V průběhu života se tělesné i celkové sebepojetí každého jedince vyvíjí, čímž dochází k formování postojů k vlastnímu tělu. Pro ucelenější představu o pojetí body image níže uvádím myšlenky dalších definic.

Thompson, Heinberg, Altabe a Tantleff-Dunn (in Siu, 2014) hovoří o body image ve vztahu k volné duševní prezentaci těla, která je vyjádřena velikostí, tvarem a formou.

Grogan (2008) popisuje tělesné sebepojetí jako způsob, jakým přemýšlíme o svém těle, jak ho vnímáme a cítíme. Tato definice pracuje s následujícími prvky:

- odhad tělesné velikosti (percepce),
- hodnocení přitažlivosti těla (úvaha),

- emoce spojené s tvarem a velikostí postavy (pocity).

Práce Stackeové (2008) chápe pojem body image jako mentální prezentaci vlastního těla, která obsahuje představy o:

- rozměrech těla jako celku,
- rozměrech jednotlivých částí těla,
- vzájemném poměru jednotlivých částí těla,
- vztahu k tělu jako celku i k jeho jednotlivým částem.

Body image je charakterizováno multidimenzionálním konceptem, který zahrnuje percepční, postojoyé, afektivní a behaviorální rozměry (Gardner, in Teixeira et al., 2013). Většina autorů uvádí tyto tři základní dimenze, jež se podílejí na našem postoji k vlastnímu tělu (Fialová & Krch, 2012; Abbot & Barber, in Fountoulakis & Grogan, 2014):

1. Kognitivní dimenze souvisí s poznáváním vlastního těla, např. jeho tvaru, velikostí, proporcionality či složení. Poznávání a uvědomování si vlastního těla probíhá neustále prostřednictvím interních poznatků (pomocí proprioreceptorů nebo vnímanými prožitky) a externích poznatků (ty představují informace od sociálního okolí).
2. Emocionální dimenze zahrnuje hodnocení vlastního těla. Jedná se o míru nespokojenosti s jednotlivými partiemi těla, důvěru ve vlastní kompetence, kondici, funkčnost nebo výkonnost apod.
3. Činnostně regulativní dimenzi tvoří behaviorální charakteristiky, jako je životní styl, návyky stravování a pohybové aktivity nebo kontrola tělesné kondice.

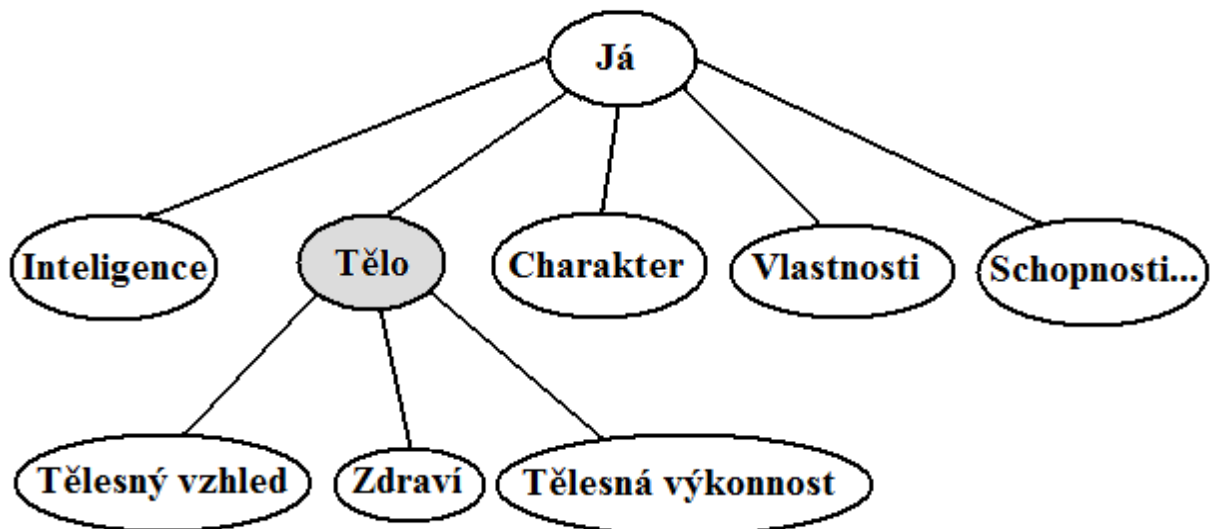
Pojem sebezpetí je podle Fialové a Krcha (2012) nutno rozlišovat na sebeobraz (self-image) a sebeúctu. Jelikož pracujeme se sebezpetím tělesným, tak sebeobrazem je vykreslená představa, kterou mají lidé o svém těle. Sebeúcta hodnotí samotné sebezpetí a obsahuje úsudky ze sociálního prostředí.

Body image je motivačním činitelem chování, přispívá k sebeúctě, duševnímu zdraví a well-beingu, tedy životní spokojenosti (Kalman et al., 2011). Význam body image na pocit životní pohody a chování jedince zdůrazňuje také Fox (in Stackeová, 2008). Vztah k našemu tělu i způsob, jakým ho vnímáme, určuje naši fyzickou identitu a také vztah např. k pohybové aktivitě, k prezentaci své osobnosti či zvládání náročných situací v životě. Míra sebeúcty a pozitivnost sebezpetí je závislá na odlišnosti našeho skutečného těla s ideálním. Tomuto

nesouladu mezi reprezentacemi „já“ se věnuje Higgins (in Fialová & Krch, 2012) ve své teorii diskrepance v sebepojetí. Ke správnému přijetí těla mohou přispět znalosti, uvědomělost, realistické hodnocení a plány jednání (Fialová & Krch, 2012; Stackeová, 2008).

2.5.1 Složky body image

Mezi základní složky body image jsou obecně považovány vzhled, zdatnost a zdraví. Tělesný vzhled chápeme jako atraktivitu, která se odvíjí od současného ideálu krásy, tělesného složení vrstevníků či od požadavků druhého pohlaví. Zdatnost značí o výkonnosti našeho těla a jeho funkčnosti. Zdraví zase vypovídá o pocitu fyzické i psychické pohody. Fialová s Krchem (2012) i Stackeová (2008) se ve svých publikacích shodují na tom, že pohybově aktivní lidé zpravidla hodnotí svá těla, svůj vzhled, zdraví i výkonnost více kladně než ti pohybově neaktivní. Lidé, kteří se věnují pravidelné pohybové aktivitě, jsou svému tělu pak méně odcizení, je pro ně více příjemný tělesný kontakt, jsou spokojenější se svým sexuálním životem a cítí se sebejistější. Na obrázku 2 je znázorněna celková struktura sebepojetí.



Obrázek 2. Struktura sebepojetí (Fialová & Krch, 2012).

V závislosti na věku a pohlaví člověka se významnost složek body image liší. Děti v mladším školním věku jsou orientovány na výkon a úspěch. Jejich interakce mezi vrstevníky se zvyšuje a vliv rodičů klesá. Tělesný výkon bývá důležitý zejména pro mladé muže, s přibývajícím věkem se však pozornost upíná spíše na správnou funkčnost těla. Výkonnost lze odhadovat podle morfologických předpokladů k pohybové aktivitě vyjádřené somatotypem. Nejnižší výkonnost se očekává u obézních jedinců endomorfního typu. Průměrná výkonnost s předpoklady pro vytrvalost a obratnost je typická pro štíhlé ektomorfní typy. Za výkonnostně nejvšestrannější se označují typy mezomorfní.

Orientace na výkon bývá v průběhu dospívání nahrazována zájmem o vzhled. Snaha zdokonalit vzhled svého těla může být motivačním činitelem k dosažení žádoucího životního stylu. V něm hraje body image člověka bezpochyby velmi důležitou roli. Psychicky velmi náročným obdobím je puberta, kdy se začínají významně měnit proporce i vnímání těla. V tomto období může dojít k přechodnému snížení spokojenosti s tělem. Společnost klade důraz na štíhlost, proto Latner a Stunkard (in Kalman et al., 2011) upozorňují na zvýšený výskyt stigmatizace v důsledku zvýšené tělesné hmotnosti zejména u dívek a žen. Tato stále významnější složka body image je ovlivněna z velké části módními trendy. Jejich vliv může zajít až do stádia sebepoškozování. Jedná se hlavně o poruchy příjmu potravy u žen, užívání různých preparátů pro nárůst svalové hmoty u mužů nebo zdobení těla (piercing, tetování, umělé řasy či vlasy apod.). Především vnější vlivy dávají za vznik představám, že díky práci na sobě a investicím vložených do péče o tělo, můžeme dosáhnout „ideální“ podoby našeho těla.

S narůstajícím věkem přibývá i zdravotních problémů, a tak se významnost této složky body image zvyšuje. U mládeže nebývá zdraví hlavním motivačním činitelem. Je to zejména proto, že zdraví vnímají jako samozřejmost. Často se však zdravotní problémy způsobené nezdravým chováním, projeví až v pozdějším věku. Do popředí se dostávají problémy související s nadváhou a obezitou, což je příčinou sedavého způsobu života (Fialová & Krch, 2012).

2.5.2 Měření proporcí těla

Proporce chápeme jako poměry mezi jednotlivými partiemi těla. Během vývoje člověka se jeho proporcionalita mění a mimo věku je závislá také na pohlaví či typu postavy. Objektivní posudek tělesných proporcí musí podle Fialové a Krcha (2012) vycházet nejméně ze tří těchto parametrů:

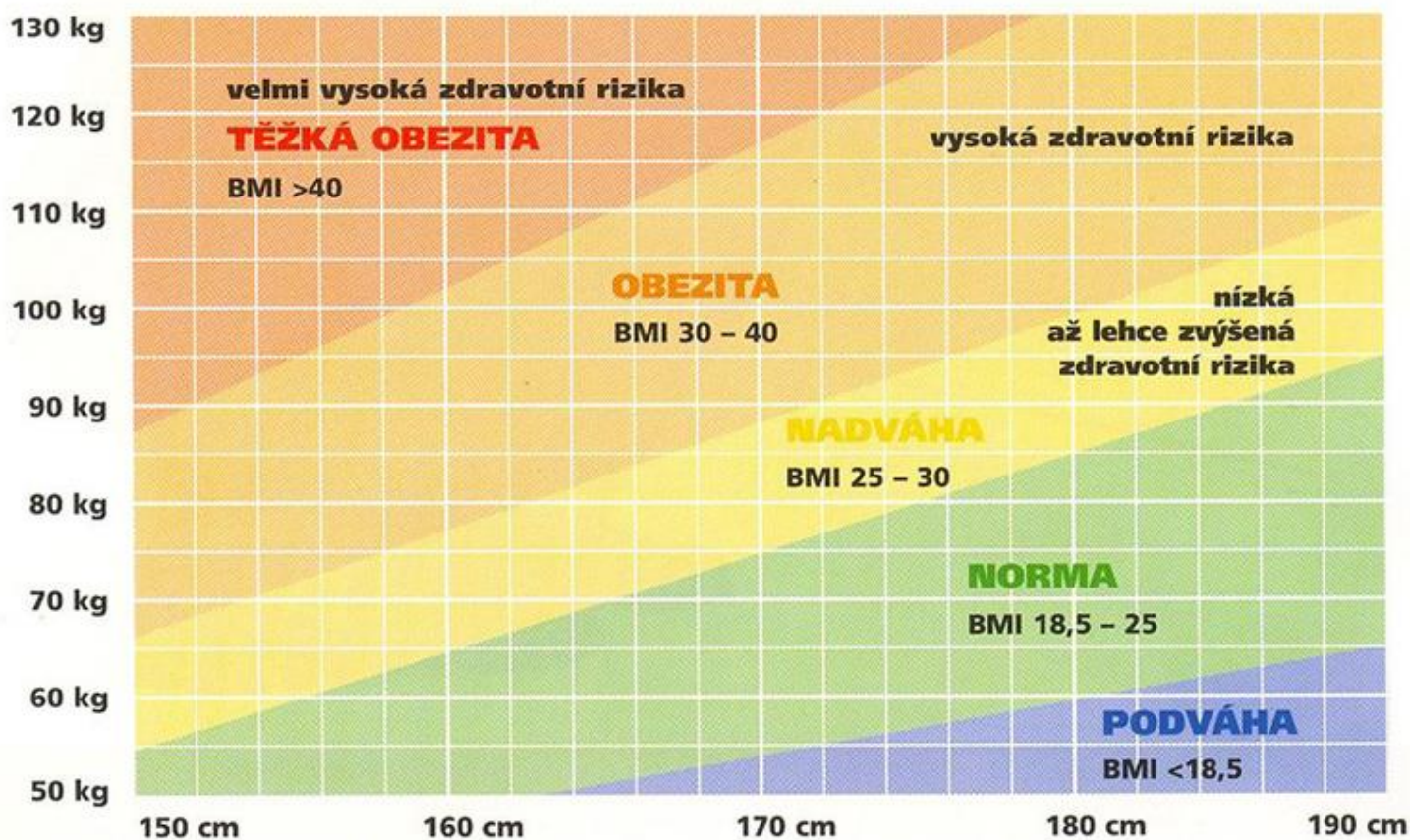
- výška,
- hmotnost,
- pohlaví,
- tělesný typ,
- podkožní tuk,
- tělní obvody,
- vzdálenost epikondylů,
- proporcionalita.

V praxi nejčastěji užívaný a také mezinárodně uznávaný je výpočet indexu tělesné hmotnosti, tzv. Body Mass Index (BMI). Lze ho rychle a snadno použít pro určení pravděpodobnosti podvýživy, nadváhy, obezity nebo zda se testovaná osoba pohybuje v rozsahu ideální hmotnosti. BMI vypočítáme jako podíl tělesné hmotnosti v kg a druhé mocniny tělesné výšky v metrech.

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

Jelikož tento vzorec vychází pouze z výšky a hmotnosti, musíme při měření brát na vědomí, že nezohledňuje věk, pohlaví ani podíl tuku a svalů. Příčinou pak může být skutečnost, že svalnatí i obéznější jedinci mohou dosahovat dle výpočtů totožných indexů navzdory diametrálně odlišnému tělesnému složení. Použití tohoto indexu u dětí, těhotných žen a sportovců může vést k podání zkreslených údajů (Fialová & Krch, 2012).

Studii zabývající se vztahem mezi body image a BMI zpracovali Reel a Bucciare (2013). Výzkum proběhl u vrcholových sportovců, jejichž BMI a to u žen i mužů, odpovídalo jedincům s nadváhou a obezitou. Tato skutečnost potvrzuje omezenou použitelnost BMI. Výsledky studie také podaly negativní vztah mezi tělesnou spokojeností a BMI, kdy vyšší hodnoty BMI souvisely s nižší tělesnou spokojeností.



Obrázek 3. BMI v souvislosti s hodnocením obezity (Fialová & Krch, 2012).

2.5.3 Faktory body image

Ideál tělesné krásy, k němuž máme tendenci se přibližovat, vnímáme každý jinak v důsledku různých faktorů. Některé výzkumy ukazují, že preference v body image jsou ovlivněny pohlavím, věkem, BMI, a také rasou a etnikem (Ricciardelli & McCabe, Wright-Whitehead, in Siu, 2014). Významnost ras, etnik a kultur potvrzuje ze svých výzkumů také Hornbuckle (2014).

Pohled na naši tělesnost vyplývá z vlastních zkušeností, prožívání a čím dál více také z tlaků vnějšího okolí. Mnoho odborníků považuje tělo za hlavní prostředek k sebevyjádření a interakci se světem. Nettleton a Watson (2005) uvádí, že naše body image není tvořena pouze tím, jak se sami vidíme, protože tento pohled do jisté míry ovlivňují společenské a kulturní faktory. Zahrnuje tedy i naše společenské vztahy. Také Hornbuckle (2014) a Stackeová (2008) popisují vliv sociálního a kulturního prostředí na vnímání body image. Tělo je často chápáno jako symbol úspěchu, a proto tvoří jednu z nejdůležitějších složek celkového sebepojetí. Není

tedy divu, že dnešní společnost klade velký důraz na vzhled člověka. Při setkání s cizím osobou jsme schopni vytvořit si o ní jistou představu již během chvíle.

Fialová a Krch (2012) uvádí, že poznávání našeho těla ovlivňují subjekty, jako je rodina, autority, vrstevníci a znalosti. Stejní autoři pak rozlišují i druhy vlivu, kterými jsou příklad či vzor, mediální obrazy, informativní tiskoviny, společenské tlaky, skutečné chování okolí a výukové programy.

Hornbuckle (2014) ve svém článku zdůrazňuje hrozbu hromadných sdělovacích prostředků. Muž by měl disponovat svalnatou postavou nejlépe mezomorfního typu. Ženy jsou zase nabádány k tomu, aby byly atraktivní a štíhlé (Grogan, 2008). Výzkumy ukazují, že se stále zvyšuje počet žen s normální tělesnou hmotností, které jsou klasifikovány jako nespokojené s jejich tělesným typem. Marques a kol. (2014) prokazují četnou nespokojenost dospívajících dívek se svou body image. V tomto období vývoje člověka může snadno vzniknout nespokojenost s vlastním tělem a je spojena hlavně s faktory jako tělesná hmotnost, fyzická aktivita a užíváním diuretik.

2.5.4 Pohybová aktivita a body image

Hodnocení body image je zpracováno řadou studií a často se vztahuje k věku, pohlaví, BMI či dalším faktorům týkajících se životního stylu testovaných. Vzhledem k tématu diplomové práce jsem se zaměřil zejména na vliv pohybu. Následující poznatky vypovídají o prospěšnosti pohybu na vnímání body image. Pohybová aktivita v podobě nejrůznějších cvičení vede podle mnoha výzkumů k pozitivnímu vlivu na vnímání vlastního těla (Fountoulakis & Grogan, 2014; Ferrari, Silva & Petroski, 2012). Negativní vnímání vlastní body image je jedním z důležitých motivačních faktorů k tomu, aby člověk začal pravidelně zapojovat pohybové aktivity do svého životního stylu (Fermino, Pezzini & Reis, 2010).

Při meta-analytické studii Hausenblasta a Fallona (in Fountoulakis & Grogan, 2014) zkoumající vliv cvičení na body image bylo oznámeno, že jedinci, kteří cvičí pravidelně alespoň 3x za týden vnímají svoji body image pozitivněji než jedinci označení jako „necvičící“.

Vysoká míra nespokojenosti s body image byla pozorována u studentů vysokých škol. Dokazují to studie Bosi a Uchimuri nebo Quadrose a kol. (in Ferrari, Silva & Petroski, 2012). Období dospívání se vyznačuje psychosociální nestabilitou, kdy na vysokoškolské studenty působí vlivy nové sociální reality. Jedinci jsou více citliví na vnímání tlaků společnosti týkající se tělesných aspektů (Franca & Colares, in Ferrari, Silva & Petroski, 2012). Výzkumy potvrdily, že studenti tělovýchovných a zdravotnických oborů jeví větší zájem o problematiku tělesné stránky člověka a prokázala se u nich vyšší míra nespokojenosti se svým body image než u studentů jiných oborů (O'Brien & Hunter, in Ferrari, Silva & Petroski, 2012).

Ansari, Dibba a Stock (2014) zkoumali u vysokoškolské mládeže vnímání jejich obav z vlastní body image, tzv. „Body Image Concerns“ (BIC). Studie sledovala asociace BIC s údaji sociodemografické sféry, životního stylu a životní pohody. Bylo zjištěno, že výskyt BIC je u žen spojen s nízkým vnímáním zdraví, vyšším vnímáním zátěže a nízkou fyzickou aktivitou. BIC u mužů souviselo s nízkou kvalitou života a vyšším věkem respondentů.

Další poznatky přinesla studie Siu (2014) testující jako u předchozího výzkumu vysokoškolské studenty. Byly šetřeny tyto aspekty:

- vztah mezi BMI a vnímáním body image,
- úroveň spokojenosti se svým tělem, tzv. „Body Satisfaction Level“ (BSS),
- partie těla, se kterou je respondent spokojen nejvíce a naopak spokojen nejméně.

Muži vykázali vyšší úroveň spokojenosti se svým tělem (BSS) než ženy. Nejvyšší úroveň BSS odpovídala mužům s normální váhou a ženám s podváhou. U obou pohlaví převažovaly stehna a břicho jako partie, se kterými jsou nejméně spokojeni. Siu (2014) podotkl, že zvýšení BMI prohlubuje touhu být štíhlejší. Za potřebné pokládá rozvíjet zdravý a realistický obraz těla.

Doporučení k pravidelnému zapojování pohybových aktivit do životního stylu přinesla i studie analyzující spokojenost s body image, kterou představili Ferrari, Silva a Petroski (2012). Výzkum testoval vysokoškolské studenty a prezentoval tyto výsledky:

- spokojenost s body image – 30,3 % žen a 30,7 % mužů,
- nespokojenost v důsledku otylosti – 54,1 % žen a 35,4 % mužů,
- nespokojenost v důsledku hubenosti – 15,6 % žen a 33,9 % mužů.

Součástí výše zmíněného výzkumu bylo také zjišťování stavu motivace k pohybovým aktivitám. K tomu autoři využili transteoretického modelu, který pracuje se stádií behaviorálních změn připravenosti k pohybové aktivitě. Zastoupení pěti stádií tohoto modelu bylo následující:

1. stadium bez úvah o změně – ženy 0,9 % a muži 0,0 %,
2. stadium úvah o změně – ženy 2,8 % a muži 2,4 %,
3. stadium s občasnou pohybovou aktivností – ženy 20,2 % a muži 11,8 %,
4. stadium s dostatečnou pohybovou aktivností – ženy 22,9 % a muži 14,2 %,
5. stadium trvalé pohybové aktivnosti – ženy 53,2 % a muži 71,7 %.

Vhodnost účinků pohybu na vnímání body image potvrdila i studie využívající psychoterapii prostřednictvím tanečních pohybů. Testování proběhlo u mladých jedinců ve věku 17 let a po absolvování programu se jejich hodnocení body image zlepšilo (Grogan et al., 2014).

Zlepšení ve vnímání body image se také projevilo i po působení šestitýdenního programu aerobiku na dívky ve věku 14 let. Účastnice se po absolvování programu cítily atraktivněji, více fit a celkově spokojenější se svým body image (Grogan & Burwitz, in Fountoulakis & Grogan, 2014).

Nutno však podotknout, že výsledky z některých studií mohou být zavádějící a ne příliš průkazné. Příkladem jsou pohybové aktivity v prostředí zdůrazňující štíhlý ideál lidského těla, což může vést u některých lidí k soustavnému nebo dokonce i prohlubujícímu negativnímu vnímání body image, obzvláště u žen (Prichard & Tiggemann, in Fountoulakis & Grogan, 2014).

Jedním z dalších pohledů je, že nespokojenost s body image může být příčinou vysoké frekvence pohybových aktivit s cílem snížení tělesné hmotnosti. Brudzynski a Ebben (in Fountoulakis & Grogan, 2014) potvrdili, že z testovaného souboru sportovců se zvýšeným podílem pohybových aktivit se 28 % cítí, že mají nadváhu. Testovaní označili obavy ze zhoršení body image (změna v parametrech jisté partie těla) jako motivaci k soustavnému konání zvýšeného počtu tělesných cvičení. Jejich hlavním cílem je tedy tělesný vzhled, kdy nižší spokojenost s body image souvisí s větším množstvím pohybových aktivit.

Fountoulakis a Grogan (2014) píší, že je otázkou, zda pohybová cvičení působí pozitivně či negativně na spokojenost s tělem. Někteří autoři tvrdí, že existuje závislost

na pohlaví. Větší význam vzhledu pro motivaci žen vyzdvihuje např. Grogan, Conner a Smithson nebo Mehaffey a Tiggemann (in Fountoulakis & Grogan, 2014). Nicméně studie McArthur a Raedeke (in Fountoulakis & Grogan, 2014) nevyhodnotila mezi pohlavími žádné rozdíly v motivaci ke cvičení. Samozřejmostí je odlišnost v sociokulturním tlaku na body image mužů a žen, jež jsou spojeny s pohlavními rozdíly v nespokojenosti s tělem (Grossbard, in Fountoulakis & Grogan, 2014).

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem diplomové práce je zjištění aktuální úrovně životní spokojenosti, úrovně pohybové aktivity a míry aktuální spokojenosti s vlastním tělem na vzorku populační skupiny, která se vyznačuje pravidelnými návštěvami fitness centra.

3.1 Dílčí cíle

1. Somatická charakteristika zkoumané populační skupiny.
2. Analýza úrovně pohybové aktivity návštěvníků fitness z hlediska stanovených kategorií za pomoci Dotazníku IPAQ.
3. Analýza jednotlivých oblastí aktuální životní spokojenosti návštěvníku fitness prostřednictvím DŽS.
4. Analýza aktuální míry spokojenosti s vlastním tělem návštěvníků fitness pomocí Dotazníku body image.
5. Zhodnocení výsledků výzkumu a stanovení závěrů.

4 METODIKA

4.1 Metodika výzkumu

Výzkumná metoda je obecný metodologický nástroj. Podle Pelikána (1998) slouží k získání a zpracování dat, čímž vymezuje širší a více komplexní perspektivu řešení problematiky.

Spojitost kvantitativního výzkumu s obecnou představou sociologického a sociálně psychologického výzkumu uvádí Surynek, Komárková a Kašpárková (2001). Metody kvantitativního charakteru pojednávají o objektivnosti a měření. Důležité je stanovení předmětu výzkumu a správná formulace cílů (Loučková, 2010). Výsledky prezentují rozsah výskytu, zastoupení, frekvenci a intenzitu jevů. Následně pak můžeme ověřovat platnost obecných teorií prostřednictvím analýzy statistických šetření (Hendl, 1999).

4.2 Použité metody

K dosažení stanovených cílů byla v této diplomové práci využita kvantitativní metoda vycházející z dotazníkového šetření. Výzkum zpracovával data těchto 3 dotazníků:

- Dotazník životní spokojenosti (DŽS)
- Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ)
- Dotazník body image

4.2.1 Dotazník životní spokojenosti (DŽS)

Tento standardizovaný dotazník slouží k posouzení celkové životní spokojenosti a spokojenosti ve významných životních oblastech. Vytvořili jej němečtí autoři Fahrenberg, Myrtek, Schumacher a Brähler pod názvem Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FZL). Pro použití v českém prostředí byl upraven Rodnou a Rodným (2001). Jeho platnost je určena pro osoby starší 14 let. Aplikace dotazníku má široké využití v psychologických a sociologických výzkumech, které se orientují na diagnostiku individuální nebo vybraných populačních skupin.

Hodnocení životní spokojenosti zohledňuje 10 oblastí. Jejich pořadí je zdraví, práce a povolání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí a příbuzní a na závěr bydlení. Každá oblast obsahuje 7 otázek, kde na každou z nich lze odpovědět v sedmibodové hodnotící škále - velmi nespokojen(a),

nespokojen(a), spíše nespokojen(a), ani spokojen(a) ani nespokojen(a), spíše spokojen(a), spokojen(a), velmi spokojen(a). Do výpočtu celkové životní spokojenosti se kalkuluje pouze s daty z oblasti zdraví, finanční situace, volný čas, vlastní osoba, sexualita, přátelé, příbuzní a známí a bydlení. Nezařazené kategorie totiž nemusí nutně obsahovat život každého člověka. Závěrečná část DŽS obsahuje otázky týkající se pohlaví, věku, dosaženého vzdělání, rodinného stavu, domácnosti a zaměstnání.

4.2.2 Dotazník IPAQ

Jedná se o Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě, tzv. Dotazník IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), který je celosvětově rozšířen a sbírá údaje o pohybové aktivitě populace, která je součástí běžného života. Data jsou zkoumány na různých úrovních (regionální, národní, mezinárodní) a pro různé populační skupiny. Tento dotazník je určen pro osoby ve věku 15 až 69 let. Hodnotí se pohybová aktivita vykonaná za poslední týden (7 dnů). Respondenti určují četnost a délku trvání pohybové aktivity, u které rozlišují charakter její intenzity (Kudláček & Frömel, 2012). Odlišnost pojmu intenzivní a středně zatěžující pohybová aktivita (PA) je vysvětlen v úvodní části dotazníku:

- Intenzivní PA – vyznačuje se těžkou tělesnou námahou a zadýcháním.
- Středně zatěžující PA – vyznačuje se střední tělesnou námahou, při níž je frekvence dechu nad normálem.

Výzkum této práce využívá dlouhé verze dotazníku IPAQ, která podrobněji zkoumá specifické druhy aktivit realizovaných v jednotlivých částech dotazníku. Otázky jsou rozděleny do 5 sledovaných oblastí. Úvod každé z nich patří objasnění dané oblasti tak, aby nedošlo k prolínání a chybnému záznamu odpovědí. Posloupnost částí je následující:

1. Pohybová aktivita v rámci práce nebo studia.
2. Přesuny – pohybová aktivita při dopravě.
3. Domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.
4. Rekreační, sport a volnočasová pohybová aktivita.
5. Čas strávený sezením.

V závěru dotazníku jsou položeny otázky z oblasti demografie (pohlaví, věk, doba školní docházky, zaměstnání a pracovní doba, velikost města, ve kterém dotyčný žije) a

doplňující údaje (výška, hmotnost, bydliště, národnost, způsob bydlení, kuřáctví, způsob života, vlastnictví psa, kola, auta či chaty, organizovanost v pohybové aktivitě, nejčastěji provozovaná pohybová aktivita a pohybová aktivita, kterou by chtěli nejraději provozovat).

Vyhodnocení je možné podle celkového skóre, které je dáno součtem času (trvání v minutách) a frekvencí (počet dnů) jednotlivých aktivit (chůze, středně zatěžující a intenzivní aktivity) všech oblastí. Dále lze pracovat s výsledky pro jednotlivé oblasti nebo aktivity.

Údaje z IPAQ můžeme uvádět jako kontinuální proměnné, kdy vypočítáme objem aktivity v závislosti na jeho druhu. K rozlišení energetické náročnosti slouží hodnota METs ($1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml O}_2/\text{kg}^{-1}/\text{min}^{-1}$), což jsou násobky energetického výdeje v klidu. MET skóre vynásobíme dobou trvání aktivity (v minutách) a dostaneme výsledek v MET-minutách. Jelikož tento údaj odpovídá člověku s hmotností 60 kg, k výpočtu kilokalorií vynásobíme MET-minuty hmotností (v kg) dělenou 60 kg. Presentace výsledků je pak uváděna jako MET-minuty/den nebo častěji MET-minuty/týden (Kudláček & Frömel, 2012).

Dále lze získat kategorické proměnné ukazatele stanovením mezních hodnot. Navrženy jsou tři kategorie dělící populaci na základě úrovně pohybové aktivity. Pro zařazení do dané kategorie je nutné splnění následujících kritérií (Kudláček & Frömel, 2012):

1. kategorie – Nízká (málo aktivní jedinci nesplňující kritéria 2. a 3. kategorie).
2. kategorie – Střední (alespoň 20 minut intenzivní aktivity – 3 a více dnů v týdnu nebo alespoň 30 minut středně zatěžující aktivity/chůze – v 5 a více dnech v týdnu nebo 5 a více dní v kombinaci chůze, středně zatěžující a intenzivní aktivity dosahující minimálně 600 MET-minut/týden).
3. kategorie – Vysoká (alespoň 3 dny intenzivní aktivity s minimální hodnotou 1500 MET-minut/týden nebo 7 dní v kombinaci chůze, středně zatěžující a intenzivní aktivity s hodnotami minimálně 3000 MET-minut/týden).

4.2.3 Dotazník body image

Tímto dotazníkem je zjišťována aktuální míra spokojenosti s vlastním tělem. Respondenti jsou v zadání seznámeni s parametry hodnocení. Jedná se o subjektivní vyhodnocení jednotlivých hlavních fyzických charakteristik jako je tvář, trup, končetiny, subjektivně vnímaná fyzická atraktivita a celková body image. Na tomto základě jedinci zakřížkují jedno číslo na škále o stupnici 0 až 100 (0 = nejnižší míra spokojenosti,

100 = nejvyšší míra spokojenosti), které nejvíce vystihuje jejich aktuální míru celkové spokojenosti s vlastním tělem.

4.3 Charakteristika zkoumaného souboru

Pro výzkum byli vybráni jedinci, kteří aktivně navštěvují fitness centrum s cílem využití jeho služeb pro pohybovou aktivitu. Výběr zahrnoval muže i ženy ve věku 15-69 let. Stanoven byl limit pravidelnosti a dlouhodobosti návštěv. Ten představoval dle doporučení ACSM (2011) četnost odporových tréninků docházkou alespoň 2x týdně. Délka pravidelných návštěv byla stanovena minimálně 6 měsíců, což je doba zaručující trvalé udržení této pohybové aktivity. Zde vycházíme z modelu Marcuse a Forsytha (2010). Možnost vyhodnocení vhodných respondentů jsem měl díky pozici zaměstnance ve Fitcentru Na tribuně. K výzkumnému šetření byly použity data vycházející z odpovědí 66 respondentů. Tabulka 3 prezentuje základní somatické charakteristiky výzkumného souboru.

Tabulka 3. Základní somatické charakteristiky výzkumného souboru – muži, ženy

	Muži (n=53)		Ženy (n=13)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
BMI	25,44	2,36	21,8	1,88
Výška (cm)	181,55	7,1	163	3,55
Hmotnost (kg)	83,81	8,62	57	6,17
Věk (roky)	26,74	6,77	23	7,43

Legenda: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

4.4 Metodika sběru dat

Sběr dat byl uskutečněn ve dnech od 2.2. do 15.2. roku 2015. Výzkumný soubor tvořili pravidelní návštěvníci Fitcentra Na Tribuně v Olomouci. Dotázaní byli obeznámeni s formou, účelem a cíli výzkumu v prostorách zmíněného fitness centra. Jejich účast na šetření byla dobrovolná a anonymní. Návštěvníci odpovídali na otázky 3 standardizovaných dotazníků: Dotazník životní spokojenosti (DŽS), Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ) a Dotazník body image. Jelikož se čas vypracování dotazníků pohyboval kolem 25 minut, měli respondenti možnost vyplnění dokumentu v domácím prostředí a odevzdání již

vyplněných dotazníků na recepci fitness centra při další návštěvě. K tomuto kroku jsem se rozhodl z důvodu zvýšení šance pečlivého vyplnění a zároveň snížení počtu odmítnutí dotázaných. Jako očekávané negativum se potvrdila 66% návratnost správně vyplněných dotazníků. Z celkového počtu 100 rozdaných dotazníků bylo vráceno a správně vyplněno 66 dotazníků, 39 jich bylo vyplněno na místě. K rozsahu a náročnosti souhrnu 3 dotazníků a také metodě sběru dat však můžeme považovat dosažený počet za úspěšný. Dotazy k otázkám se nejčastěji týkaly u DŽS oblasti zdraví a oblasti práce a zaměstnání. Náročnost dotazníku IPAQ pak vyžadovala, uvědomění si definovaného rozdílu mezi intenzivní a středně zatěžující pohybovou aktivitou, tudíž dotazy směřovaly tímto směrem. U vrácených dotazníků, které byly vyplněny v domácím prostředí (počet 27) mohlo vzniknout riziko nepochopení otázky. Klimatické podmínky jako mráz, sníh a vítr, jež panovaly v období sběru dat, můžeme považovat u výsledků dotazníku IPAQ za rovněž limitující faktor.

4.5 Statistické zpracování dat

Pro tento výzkum proběhlo statistické zpracování dat v programu Statistica 10, kde byly počítány základní statistické ukazatele (aritmetický průměr, medián, interkvartilové rozpětí, směrodatná odchylka, minimum a maximum). Následně pak byly tyto data použity v programu Microsoft Excel k podrobnější analýze. Zde byly výstupem tabulky, grafy a histogramy zvyšující přehlednost a názornost výsledných dat. Jejich prostřednictvím mohlo dojít k snazšímu nalezení vztahů a porovnání ukazatelů životní spokojenosti, pohybové aktivity a body image. K posouzení signifikantních rozdílů mezi jednotlivými kategoriemi byl použit neparametrický statistický Mann-Whitney U test.

5 VÝSLEDKY

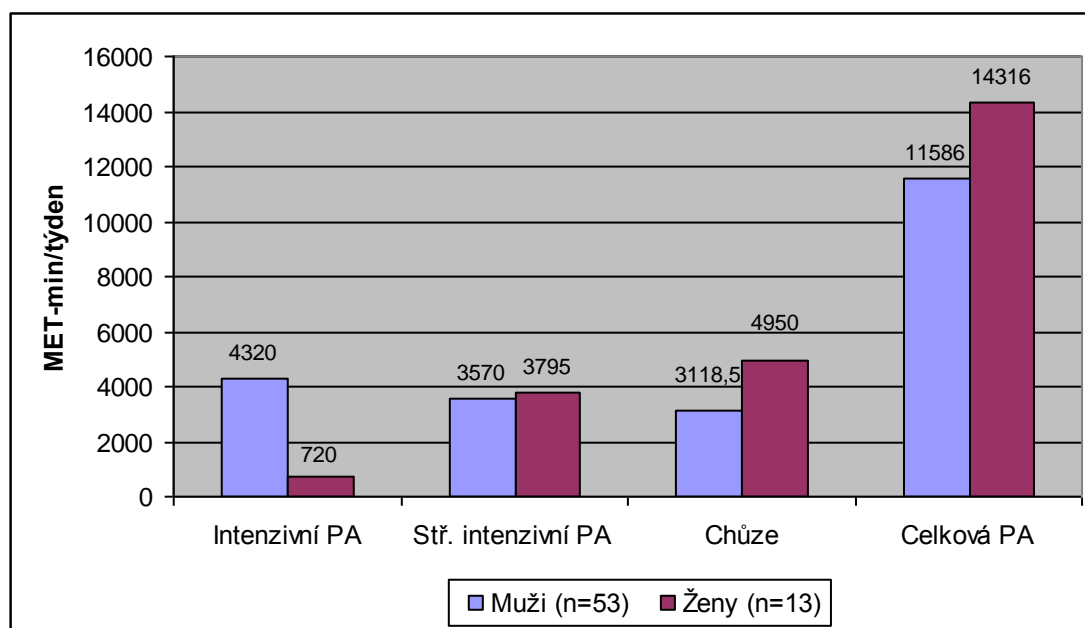
Praktická část zpracovává výsledky jednotlivých dotazníků. Nejprve jsou prezentovány data z Dotazníku IPAQ. Ty tvoří rozbor úrovně pohybové aktivity, který je vyhodnocen dle zkoumaných hledisek. Další rozbor patří výsledkům dotazníku DŽS a body image, kde je nejprve vyhodnocena úroveň životní spokojenosti a následně aktuální míra spokojenosti s vlastním tělem respondentů.

5.1 Úroveň pohybové aktivity

5.1.1 Z hlediska pohlaví

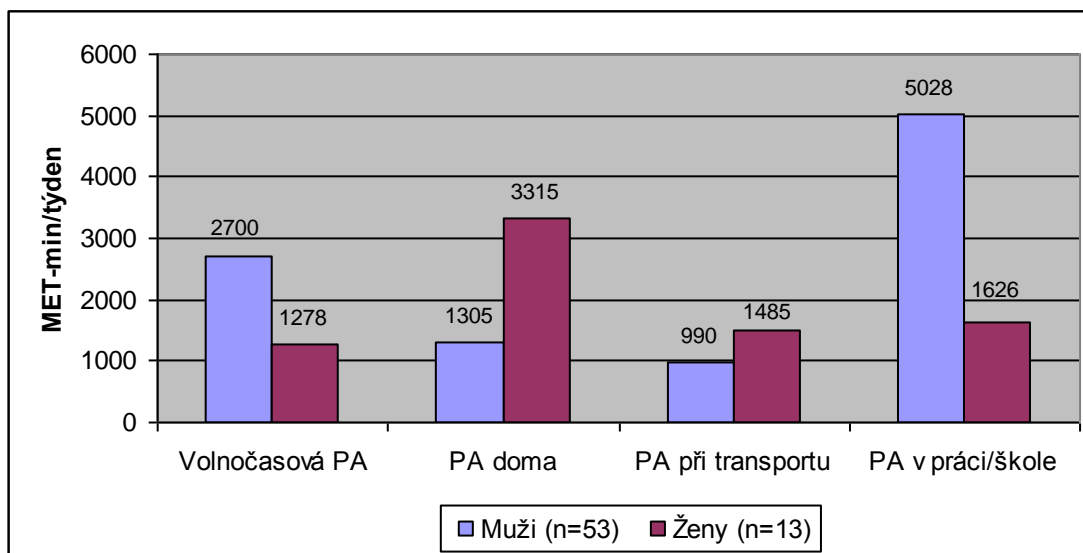
Výzkumný soubor byl tvořen celkovým počtem 66 respondentů, z něhož bylo 53 mužů a 13 žen. Toto zastoupení naší studie celkem dobře vystihuje genderový poměr návštěvnosti místa výzkumu, tedy Fitcentra Na tribuně. V kapitole 4.3, která charakterizuje výzkumný soubor jsou popsány základní somatické údaje (Tabulka 3).

Z pohledu odlišnosti v pohlaví dosáhly celkově vyšší PA ženy (Obrázek 4). Převýšily úroveň pohybové aktivity mužů o 2730 MET-min/týden, což je o 19 % více. Významně vyšší úroveň pohybové aktivity prokázali muži v kategorii „intenzivní PA“. Zde byly ženy o 3600 MET-min/týden (83 %) méně aktivní. Další kategorie už byly vyrovnanější, ale dominovaly v nich ženy. Ty vykazaly nepatrně vyšší aktivitu v kategorii „středně intenzivní PA“ a v kategorii „chůze“ byly aktivnější o 37 %.



Obrázek 4. Úroveň pohybové aktivity u mužů a žen (MET-min/týden)

Rozbor dalších zkoumaných kategorií (Obrázek 5) poukazuje na to, že muži jsou téměř o polovinu více aktivní ve volnočasových PA. Významné se zdá být, že vykonají asi 3x více pohybu v práci či ve škole. U žen zřejmě převažuje pohybová aktivita vykonaná doma. Nejmenší rozdíly se ukázaly v kategorii „PA při transportu“.



Obrázek 5. Rozbor jednotlivých druhů pohybové aktivity u mužů a žen (MET-min/týden)

Tabulka 4. Pohybová aktivita z hlediska pohlaví – Mann-Whitney U Test

	U	Z	p
Intenzivní PA	144,5	-3,21652	0,001298
Stř. intenzivní PA	336	0,12898	0,897371
Chůze	268,5	1,21728	0,223499
Celková PA	311	-0,53206	0,594687
Volnočasová PA	200	-2,3217	0,02025
PA doma	225	1,91863	0,055032
PA při transportu	233	1,78964	0,073512
PA v práci/škole	257	-1,40269	0,160709

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

Při zpracování výsledků (Tabulka 4) pro pohlaví mužů a žen jsme došli ke zjištění, že poukazují na signifikantní rozdíly v kategorii „intenzivní pohybová aktivita“ ($U=144,5$; $p=0,001298$) a „volnočasová pohybová aktivita“ ($U = 200$; $p = 0,02025$). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

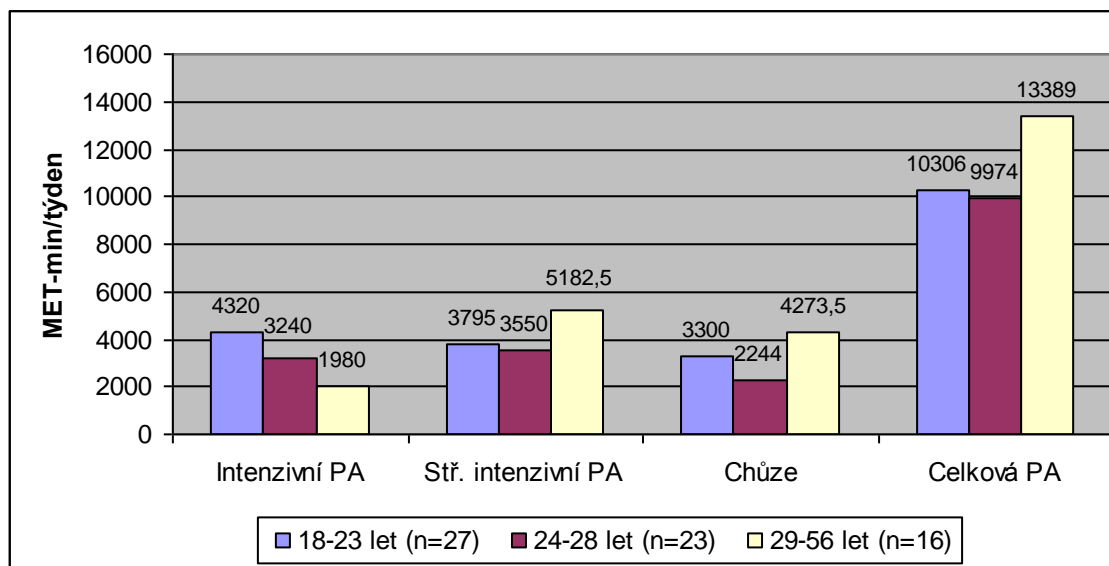
5.1.2 Z hlediska věku

Vzhledem k věkové struktuře respondentů, byly vytvořeny 3 věkové kategorie, v nichž probíhal další rozbor výsledků. Věkové rozpětí jednotlivých kategorií jsme stanovili se snahou o zachování podobné četnosti výskytů. Tabulka 5 nám prezentuje základní somatické charakteristiky zvolených věkových kategorií. Na základě těchto charakteristik můžeme říci, že s narůstajícím věkem stoupá hodnota BMI, což souvisí s přibývajícím hmotností. Tento výzkum poukazuje také na stoupající průměrnou výšku, což však není ovlivnitelný parametr.

Tabulka 5. Základní somatické charakteristiky u jednotlivých věkových kategorií

	18-23 let (n=27)		24-28 let (n=23)		29-56 let (n=16)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
BMI	24,24	2,69	24,53	2,97	25,4	2,81
Výška (cm)	176,89	10,32	178,65	9,82	179,25	8,39
Hmotnost (kg)	76,48	13,97	78,65	13,18	82	12,9
Věk (roky)	21,63	1,6	25,65	1,67	35,94	7,53

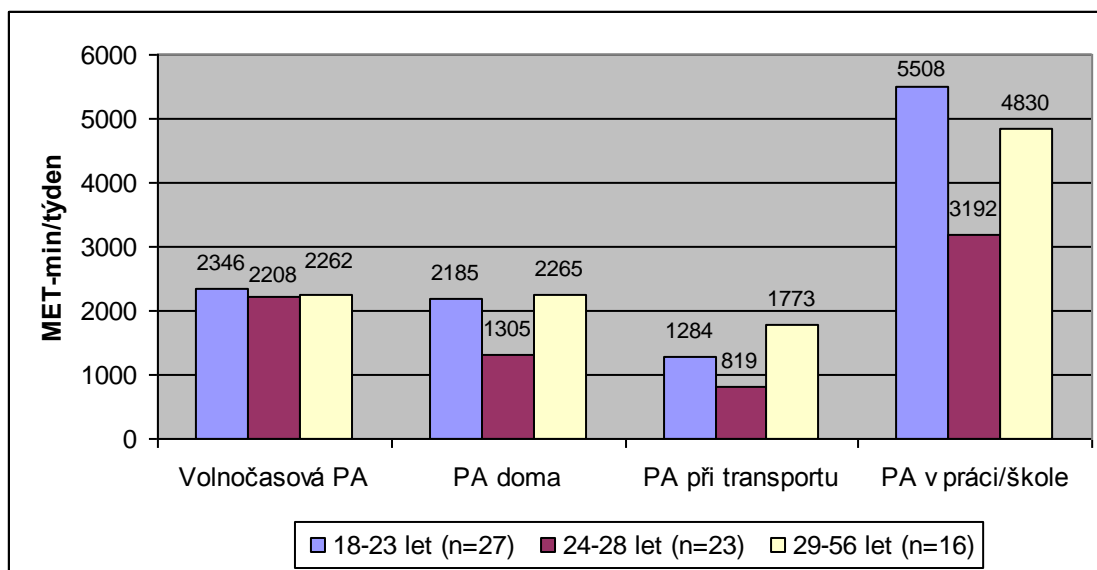
Legenda: *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka



Obrázek 6. Úroveň pohybové aktivity u jednotlivých věkových kategorií (MET-min/tyden)

Komparace úrovně pohybové aktivity zohledňující věkové kategorie (Obrázek 6) vypovídá o nejvyšší aktivitě jedinců ve věku 29 až 56 let u 3 kategorií a to „středně intenzivní

PA“, „chůze“ a „celková PA“. Z téhož grafu je zatelný rovnoměrný pokles v intenzivní PA v závislosti na přibývajícím věku.

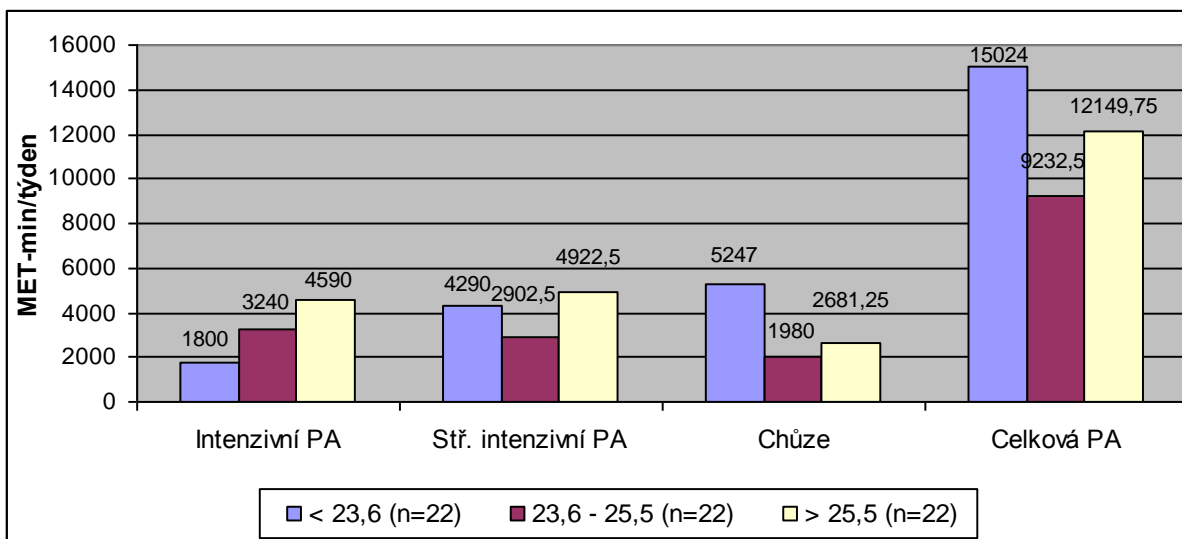


Obrázek 7. Rozbor jednotlivých druhů pohybové aktivity vzhledem k věkovým kategoriím (MET-min/týden)

Obrázek 7 ukazuje nejnižší hodnoty v úrovni pohybové aktivity v kategorii „PA při transportu“. Naopak nejvyšší aktivitu představuje kategorie „PA v práci/škole“. Ve všech zde znázorněných kategoriích patřily nejnižší výsledky jedincům ve věku 24 až 28 let. Kategorie „volnočasová PA“ se ukázala pro všechny věkové skupiny jako nejvyrovnanější.

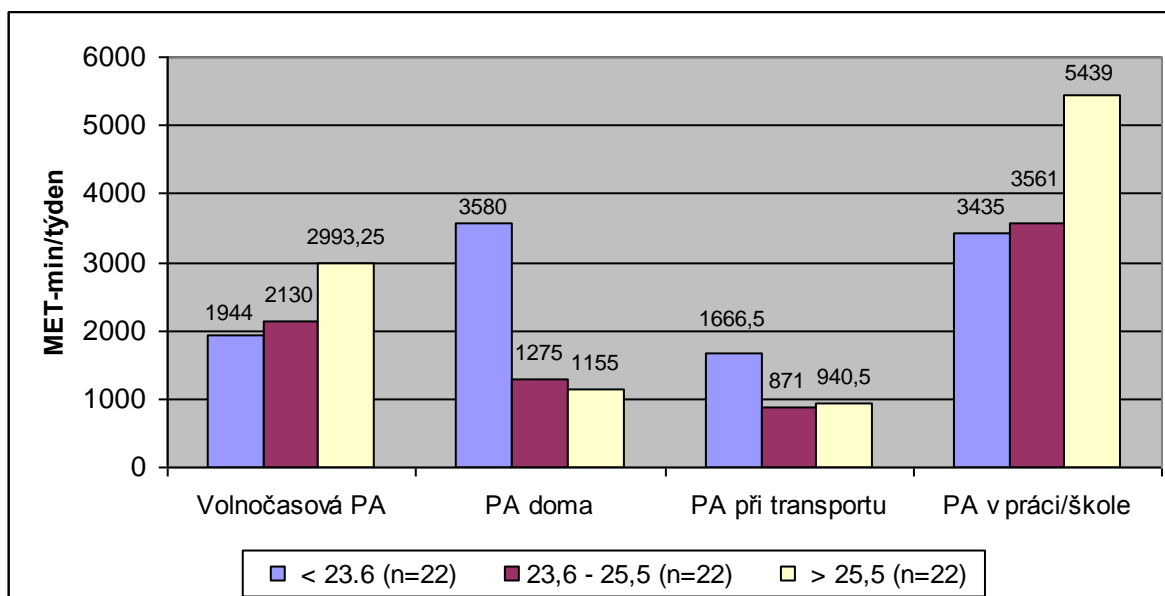
5.1.3 Z hlediska BMI

Zpracování výsledků na základě rozlišení faktoru BMI bylo podmíněno prvotní kategorizací respondentů (Obrázek 8). Limitující hodnoty byly stanoveny tak, že v každé ze 3 skupin bylo 22 jedinců. Kategorie „intenzivní PA“ vypovídá o nárůstu úrovně pohybové aktivity se zvyšující se hodnotou BMI. Skupina se zastoupením jedinců s BMI více jak 25,5 dosáhla nejvyšší úrovně v kategoriích „intenzivní PA“ a „středně intenzivní PA“. Jedinci s nejnižší hodnotou BMI pod 23,6 dominovali v kategorii „chůze“ a nejvyšší aktivity dosáhli také v „celkové PA“.



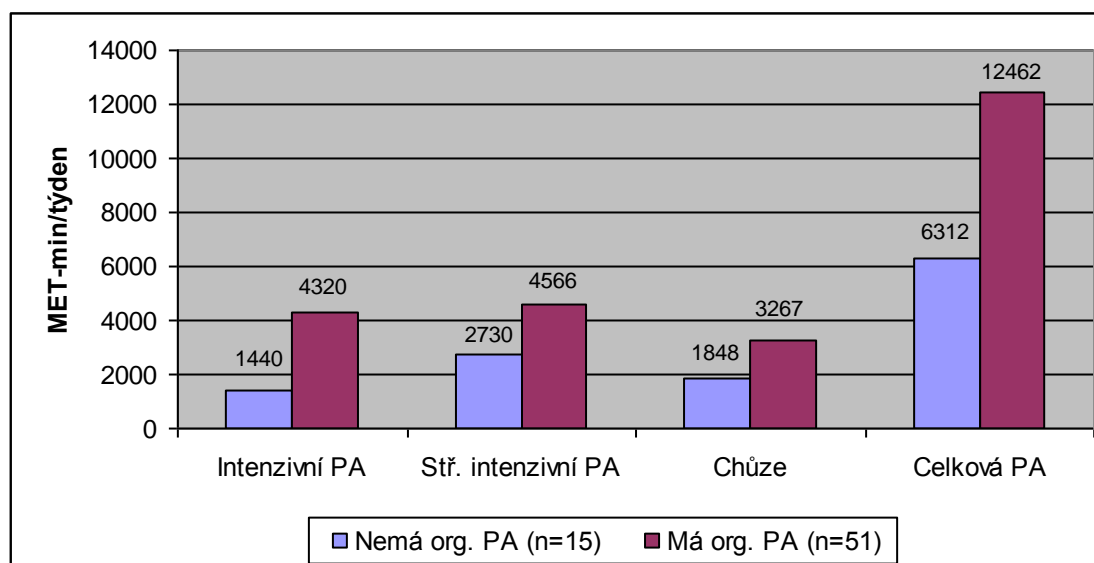
Obrázek 8. Úroveň pohybové aktivity u skupin s různým indexem BMI (MET-min/týden)

Obrázek 9 zpracovávající výsledky dle skupin BMI nám předkládá údaje o dalších kategoriích. Skupina jedinců s nejnižší hodnotou BMI pod 23,6 je zřejmě nejaktivnější v kategoriích „PA doma“ a „PA při transportu“, zatímco další dvě skupiny prokazují velmi vyrovnanou úroveň. V kategorii „volnočasová PA“ a „PA v práci/škole“ dochází s nárůstem BMI k vyšší úrovni pohybové aktivity, mezi skupinami s BMI pod 23,6 a 23,6 až 25,5 jsou však rozdíly v aktivitě velmi malé.



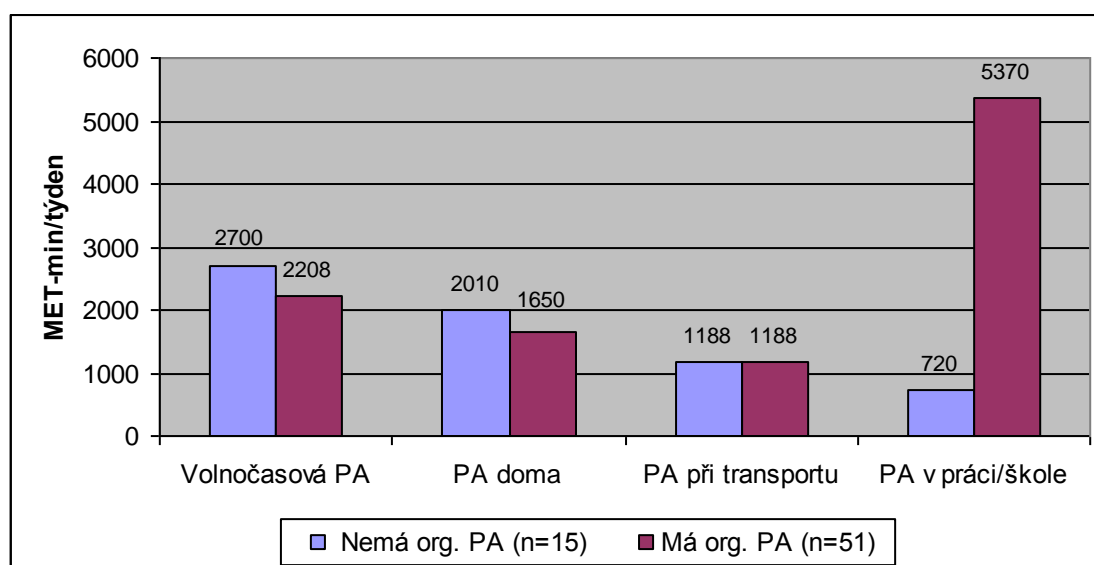
Obrázek 9. Rozbor jednotlivých druhů pohybové aktivity u skupin s různým indexem BMI (MET-min/týden)

5.1.4 Z hlediska organizovanosti PA



Obrázek 10. Úroveň pohybové aktivity v závislosti na vlivu faktoru organizovanosti (MET-min/týden)

Faktor organizovanosti PA vypovídá o tom, zda se jedinec zúčastňuje nějaké pohybové aktivity, která je pořádána určitým subjektem či pod vedením dané osoby, např. trenéra. Při hodnocení tohoto faktoru jsme tedy sledovali dvě skupiny „nemá organizovanou PA“ se zastoupením 15 jedinců a „má organizovanou PA“ s 51 jedinci (77 %). Z grafického znázornění (Obrázek 10) nám u všech kategorií jasně vyplývá, že výskyt organizované PA souvisí s vyšší úrovní pohybové aktivity.



Obrázek 11. Rozbor jednotlivých druhů pohybové aktivity v závislosti na faktoru organizovanosti (MET-min/týden)

V rozboru dalších kategorií PA (Obrázek 11) již nebyl tak jednoznačný závěr jako u předchozího grafu. Zde dospěly k vyšším hodnotám jedinci bez organizované PA v kategoriích „volnočasová PA“ a „PA doma“. Úroveň v kategorii „PA při transportu“ byla pro obě skupiny rovna. Téměř 8x vyšší aktivitu jsme zjistili u jedinců s organizovanou PA v kategorii „PA v práci/škole“.

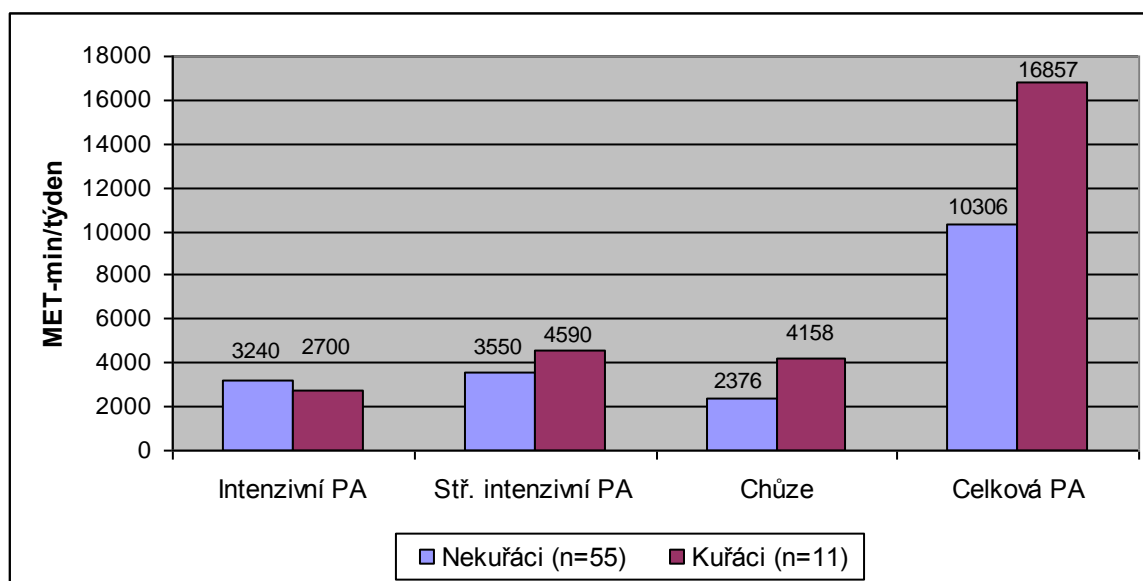
Šetření souboru s přihlédnutím k výskytu organizovanosti pohybové aktivity nám ukazuje (Tabulka 6), že signifikantní rozdíly v úhrnu pohybové aktivity se projevily u dvou kategorií, a to „intenzivní PA“ ($U = 212,5$; $p = 0,0095$) a „PA v práci/škole“ ($U = 251$; $p = 0,045023$). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

Tabulka 6. Pohybová aktivita z hlediska její organizovanosti – Mann-Whitney U Test

Pohybová aktivita	Organizovaná PA	n	U	Z	p
Intenzivní PA	NE	15	212,5	2,593536	0,0095
	ANO	51			
Stř. intenzivní PA	NE	15	313	1,055776	0,291072
	ANO	51			
Chůze	NE	15	312	1,071077	0,284136
	ANO	51			
Celková PA	NE	15	287	1,453604	1,453604
	ANO	51			
Volnočasová PA	NE	15	318	0,97927	0,327445
	ANO	51			
PA doma	NE	15	379,5	0,038253	0,969486
	ANO	51			
PA při transportu	NE	15	362,5	0,298371	0,76542
	ANO	51			
PA v práci/škole	NE	15	251	2,004443	0,045023
	ANO	51			

Legenda: n – velikost souboru, U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

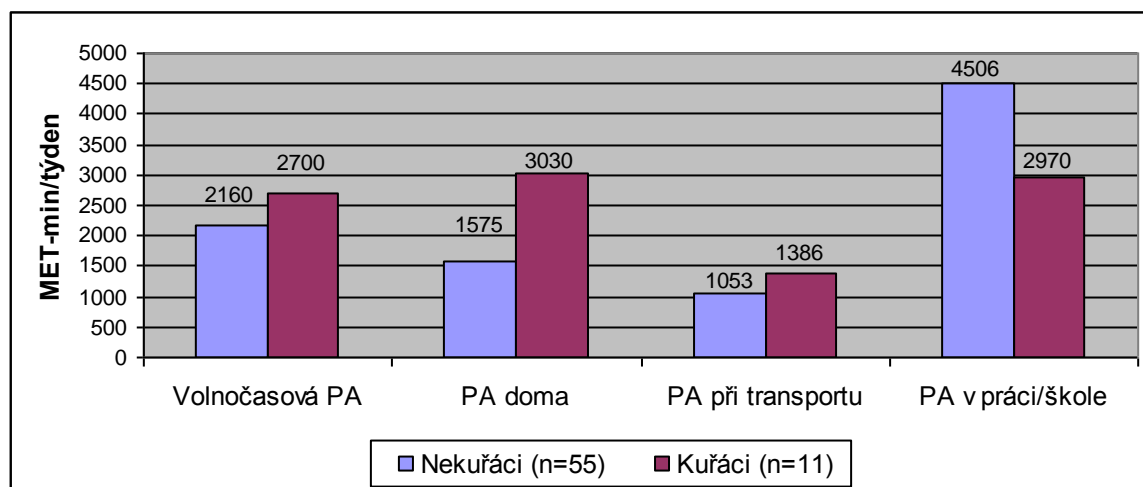
5.1.5 Z hlediska kuřáctví



Obrázek 12. Úroveň pohybové aktivity v závislosti na vlivu faktoru kuřáctví (MET-min/týden)

Ve zkoumaném souboru bylo zaznamenáno 55 „nekuřáků“, což je asi 83 % a pouze 11 „kuřáků“. Mimo kategorii „intenzivní PA“, v které mírně převažovala úroveň pohybové aktivity u „nekuřáků“, byla pro zbylé kategorie zjištěna vyšší aktivita u jedinců, kteří kouří.

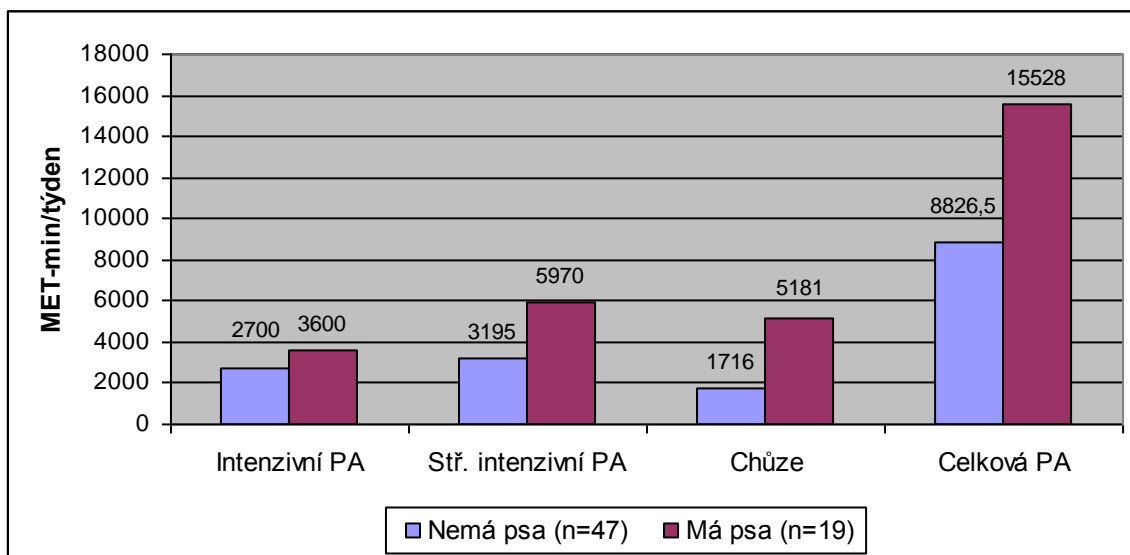
Kouřící jedinci byly 2x více aktivní v kategorii „PA doma“, v dalších kategoriích „volnočasová PA“ a „PA při transportu“ byl pak jejich rozdíl vyšší už méně. Nejvyšší úroveň PA byla u „nekuřáků“ zjištěna v kategorii „PA v práci/škole“. Zde byly o 33 % aktivnější než „kuřáci“.



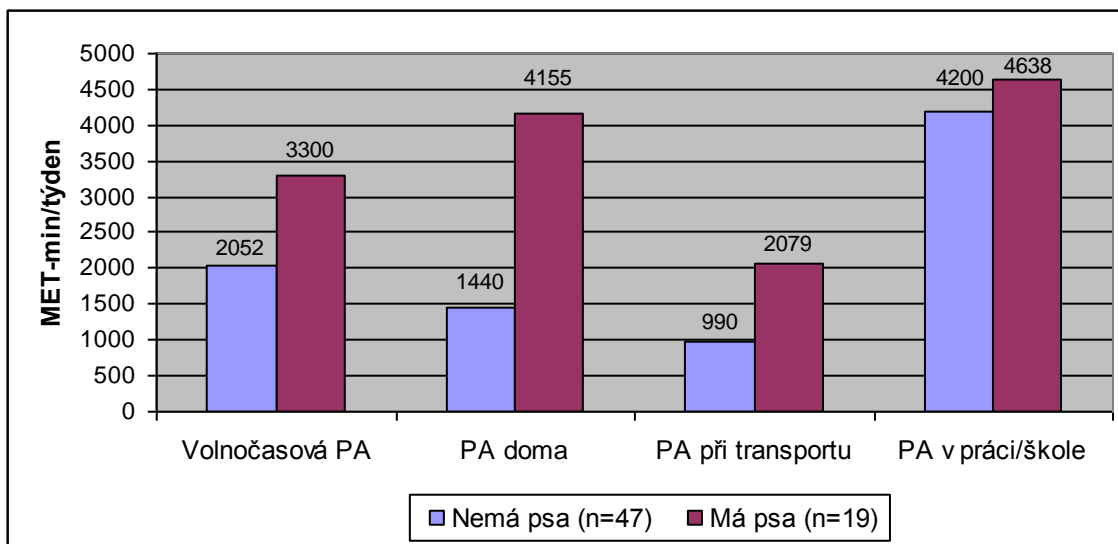
Obrázek 13. Rozbor jednotlivých druhů pohybové aktivity v závislosti na faktoru kuřáctví (MET-min/týden)

5.1.6 Z hlediska vlastnictví psa

Výzkumný soubor obsahoval 47 jedinců (71 %), jež nevládní psa a 19 jedinců, kteří ho vlastní. Úroveň pohybové aktivity byla při zohlednění faktoru vlastnictví psa ve všech kategoriích vyšší u souboru, který psa vlastní (Obrázek 14, 15).



Obrázek 14. Úroveň pohybové aktivity v závislosti na faktoru vlastnictví psa (MET-min/tyden)



Obrázek 15. Rozbor jednotlivých druhů pohybové aktivity v závislosti na faktoru vlastnictví psa (MET-min/tyden)

Detailnější rozbor při zohlednění faktoru vlastnictví psa zaznamenal (Tabulka 7) signifikantní rozdíly v kategorii „středně intenzivní PA“ ($U = 292,5$; $p = 0,029715$), „chůze“ ($U = 299$; $p = 0,037359$) a dále pak v kategorii „volnočasová PA“ ($U = 286$; $p = 0,023456$) a „PA doma“ ($U = 291,5$; $p = 0,028667$). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

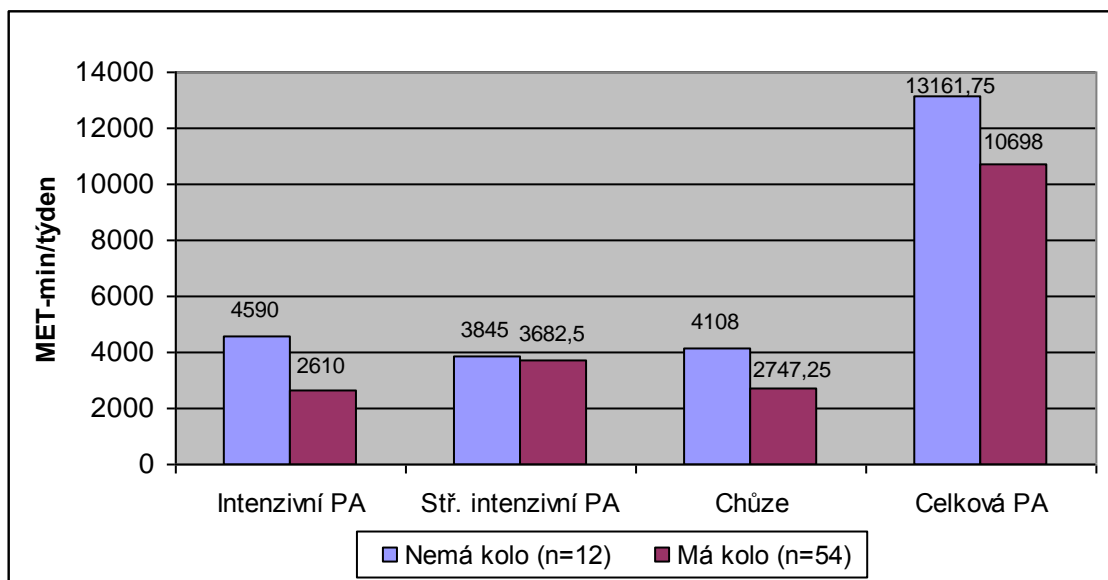
Tabulka 7. Pohybová aktivita z hlediska faktoru vlastnictví psa – Mann-Whitney U Test

Pohybová aktivita	Vlastnictví psa	n	U	Z	p
Intenzivní PA	NE	47	401	-0,63729	0,523934
	ANO	19			
Stř. intenzivní PA	NE	47	292,5	-2,17388	0,029715
	ANO	19			
Chůze	NE	47	299	-2,08183	0,037359
	ANO	19			
Celková PA	NE	47	316	-1,84107	0,065612
	ANO	19			
Volnočasová PA	NE	47	286	-2,26594	0,023456
	ANO	19			
PA doma	NE	47	291,5	-2,18804	0,028667
	ANO	19			
PA při transportu	NE	47	344,5	-1,43745	0,15059
	ANO	19			
PA v práci/škole	NE	47	431	-0,21243	0,831771
	ANO	19			

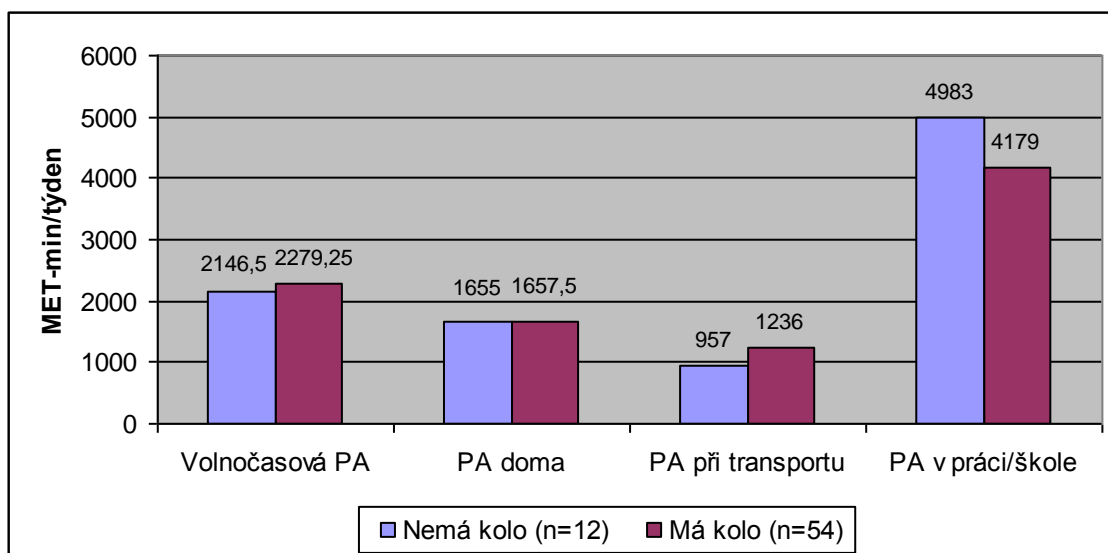
Legenda: n – velikost souboru, U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

5.1.7 Z hlediska vlastnictví kola

Kolo vlastní 54 dotázaných (82 %) a 12 jich kolo nemá. Soubor, který nevlastní kolo, dosáhl ve všech kategoriích vyšší úroveň pohybové aktivity (Obrázek 16). Nejvyrovnanější výsledek byl zaznamenán v kategorii „středně intenzivní PA“.



Obrázek 16. Úroveň pohybové aktivity v závislosti na faktoru vlastnictví kola (MET-min/tyden)



Obrázek 17. Rozbor jednotlivých druhů pohybové aktivity v závislosti na faktoru vlastnictví kola (MET-min/tyden)

Obrázek 17 prezentuje vztah vlastnictví kola k dalším kategoriím v úrovni PA. Zde sledujeme velmi vyrovnané hodnoty v kategoriích „volnočasová PA“, „PA doma“ a „PA při transportu“. V kategorii „PA v práci/škole“ je vyšší aktivita u souboru jedinců bez kola.

Tabulka 8. Pohybová aktivita z hlediska faktoru vlastnictví kola – Mann-Whitney U Test

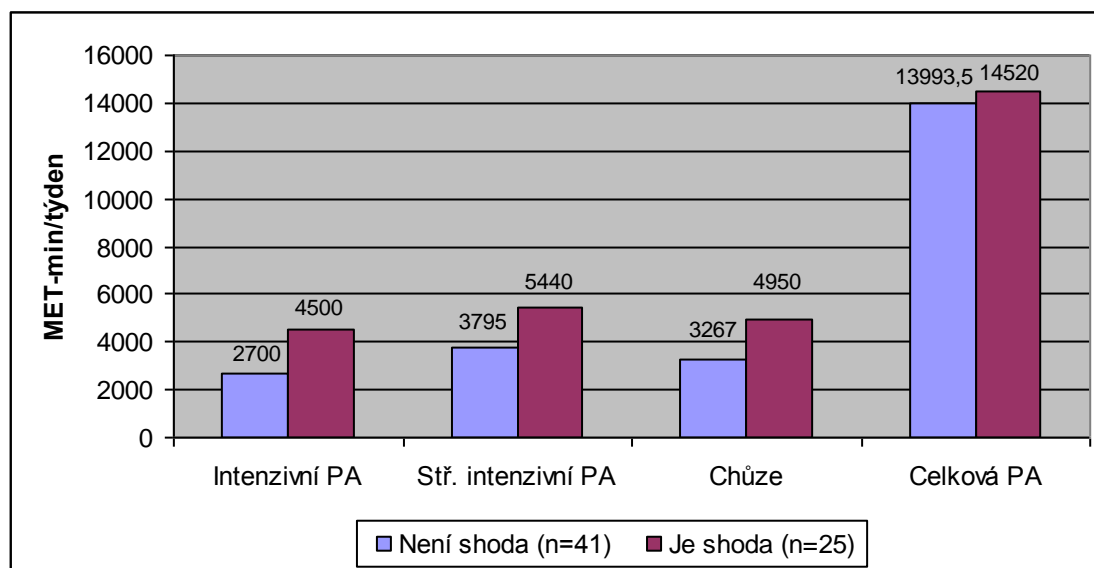
Pohybová aktivita	Vlastnictví kola	n	U	Z	p
Intenzivní PA	NE	12	302,5	-0,34913	0,726993
	ANO	44			
Stř. intenzivní PA	NE	12	318	-0,09144	0,927144
	ANO	44			
Chůze	NE	12	302,5	-0,34913	0,726993
	ANO	44			
Celková PA	NE	12	296	-0,45719	0,647534
	ANO	44			
Volnočasová PA	NE	12	323,5	0,24674	1,07247
	ANO	44			
PA doma	NE	12	315	0,141314	0,887622
	ANO	44			
PA při transportu	NE	12	288,5	0,58188	0,560648
	ANO	44			
PA v práci/škole	NE	12	301	-0,37407	0,708355
	ANO	44			

Legenda: n – velikost souboru, U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

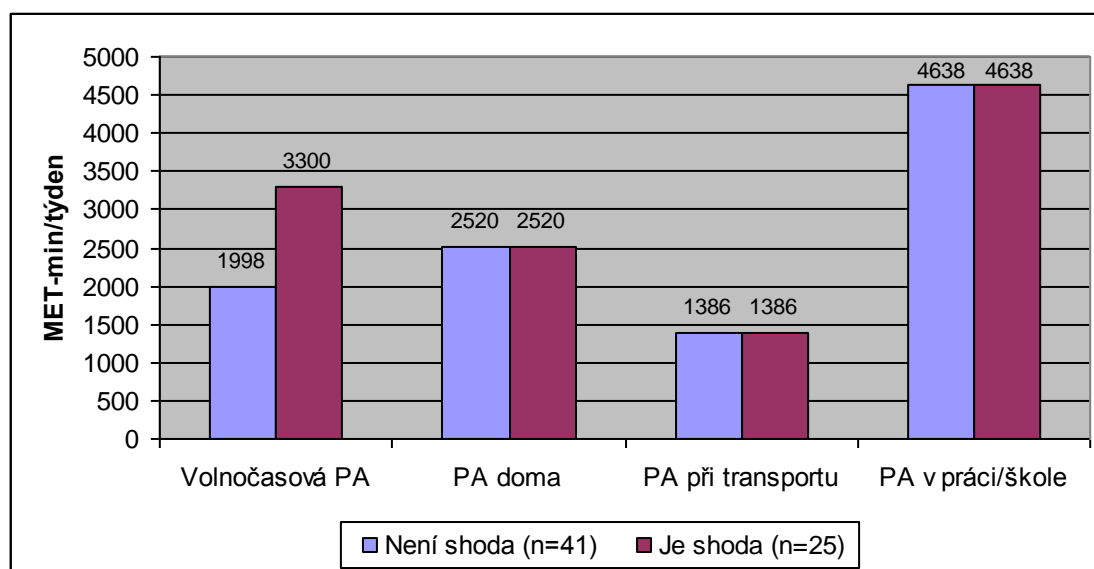
Vlastnictví kola neprokázalo při rozboru jednotlivých kategorií výskyt žádných signifikantních rozdílů v pohybové aktivitě (Tabulka 8). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

5.1.8 Z hlediska shody v PA

Shodu v pohybové aktivitě představuje totožný záznam o aktivitě, kterou jedinec provozuje, a kterou by si přál provozovat. Dle splnění této podmínky byl soubor rozdělen na 41 jedinců, u nichž shoda nastala a 25 jedinců, u nichž nikoliv. Obrázek 18 vypovídá ve všech kategoriích o vyšší úrovni pohybové aktivity u souboru, který se vyznačuje shodou.



Obrázek 18. Úroveň pohybové aktivity v závislosti na shodě v provozované PA s přáním provozovat tutéž PA (MET-min/týden)



Obrázek 19. Rozbor jednotlivých druhů pohybové aktivity v závislosti na shodě v provozované PA s přáním provozovat tutéž PA (MET-min/týden)

U obou souborů nastala rovnost výsledků v úrovni pohybové aktivity ve 3 kategoriích, a to „PA doma“, „PA při transportu“ a „PA v práci/škole“. Vyšší aktivita byla zaznamenána v kategorii „volnočasová PA“ u jedinců s výskytem shody.

Provedeny byly také statistické výpočty zohledňující faktor shodnosti, který je představován identickým záznamem v provozované PA a přáním provozovat PA. Zde však nebyly prokázány signifikantní rozdíly u žádné z hodnocených kategorií (Tabulka 9). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

Tabulka 9. Pohybová aktivita z hlediska faktoru shody v provozované PA s přáním provozovat tutéž PA – Mann-Whitney U Test

Pohybová aktivita	Shoda	n	U	Z	p
Intenzivní PA	NE	41	439	-0,96497	0,33456
	ANO	25			
Stř. intenzivní PA	NE	41	505	0,09253	0,926276
	ANO	25			
Chůze	NE	41	432,5	1,05089	0,293309
	ANO	25			
Celková PA	NE	41	491	0,27759	0,781324
	ANO	25			
Volnočasová PA	NE	41	365,5	-1,93655	0,052801
	ANO	25			
PA doma	NE	41	383,5	1,69861	0,089393
	ANO	25			
PA při transportu	NE	41	430,5	1,07733	0,281334
	ANO	25			
PA v práci/škole	NE	41	477	0,46266	0,64361
	ANO	25			

Legenda: n – velikost souboru, U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

5.2 Úroveň životní spokojenosti

Následující tabulka prezentuje výsledky životní spokojenosti návštěvníků fitness. Zastoupeny jsou údaje za jednotlivé kategorie i celkové skóre (Tabulka 10).

Tabulka 10. Shrnutí dat DŽS (n=66)

DŽS	Vysvětlivky	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
vek	Věk	26,58	6,88	18	56
zdr	Zdraví	37,39	5,37	22	49
paz	Práce a zaměstnání	35,29	7,06	20	49
fin	Finance	34,12	7,46	15	48
vlc	Volný čas	36,23	7,66	13	49
man	Manželství a partnerství	41,22	7,53	19	49
vlo	Vlastní osoba	38,06	4,99	22	46
sex	Sexualita	38,50	5,86	21	48
pzp	Přátelé, známí, příbuzní	37,55	5,25	21	47
byd	Bydlení	39,88	6,03	17	49
sum	Celkem	261,73	28,81	181	311

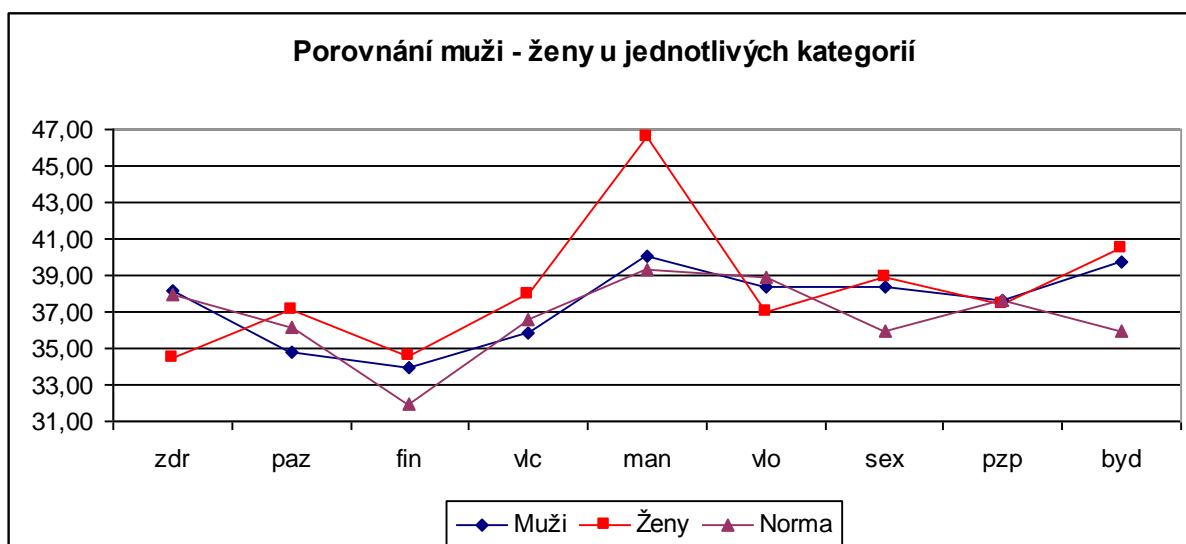
Legenda: *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka, *Min* – minimum, *Max* – maximum



Obrázek 20. Úroveň životní spokojenosti v jednotlivých kategoriích u návštěvníků fitness

Na grafickém znázornění můžeme pozorovat, že respondenti jsou nejméně spokojeni v oblasti financí, práce a zaměstnání a také se svým volným časem. Jako výrazně nejlépe hodnocená kategorie se ukázalo manželství a partnerství (Obrázek 20).

Podrobnější rozbor jednotlivých kategorií (Obrázek 21.) srovnávající muže, ženy a také normu, což jsou referenční data představující průměr populace, vypovídá o jistých odlišnostech. U žen bylo zaznamenáno podprůměrné hodnocení oblasti zdraví a vlastní osoby. Nadprůměrné hodnoty jim patřily zejména v kategorii manželství a partnerství a bydlení, méně pak v oblasti práce a zaměstnání, finance, volný čas a sexualita. Data za mužské pohlaví jsou mnohem více vyrovnanější vzhledem k normě. Výraznější odlišnosti vidíme ve vyšší spokojenosti s financemi, se sexualitou a v bydlení. Nižší snad pouze jen se zaměstnáním a volným časem.



Obrázek 21. Porovnání jednotlivých kategoriích DŽS: muži – ženy – norma

Celkové skóre pro muže bylo v dotazníku životní spokojenosti 261,94. U žen dosahovalo hodnoty o něco nižší a to 260,85. Pokud oba tyto údaje srovnáme s populační normou, která je 256, můžeme konstatovat, že námi zkoumaný vzorek byl ve své úrovni životní spokojenosti nadprůměrný.

5.3 Spokojenost s body image

Data týkající se hodnocení vlastní body image zpracovává tabulka 11. Údaje jsou zastoupeny aritmetickým průměrem, směrodatnou odchylkou, minimem a maximem. Tabulka 11 zohledňuje mimo celkový soubor také hodnoty pro jednotlivá pohlaví, z nichž můžeme pozorovat vyšší spokojenost mužů.

Tabulka 11. Shrnutí dat dotazníku body image

Kategorie	M	SD	Min.	Max.
Muži (n=53)	75,66	8,96	50	100
Ženy (n=13)	69,62	14,5	50	90
Celkový soubor (n=66)	74,47	10,42	50	100

Legenda: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Min – minimum, Max – maximum

6 DISKUSE

Pohyb je životně důležitá činnost, která je však vlivem moderní doby redukována často jen na to nejnezbytnější. Společnost žije ve spěchu, kde jsou na člověka vyvíjeny tlaky prostřednictvím povinností. Každý z nás by si měl uvědomit, co je pro něj opravdu důležité a čeho by chtěl dosáhnout. Znamenají pro nás víc hmotné věci, zisk nových zážitků, priorit zdraví či jiné hodnoty? Samozřejmostí je nutnost zajištění všech základních lidských potřeb (potrava, tekutiny, spánek, přístřeší, apod.). Naše činnosti jsou však výsledkem toho, jak žijeme. Aby byl člověk fyzicky a psychicky vyrovnaný, musí o sebe adekvátně pečovat.

Lidé věnující se fitness, chápou pohyb jako činnost, která je nějakým způsobem naplňuje. Jejich motivace může být různá. Podle Stackeové (2008) výzkumy vždy poukazují na stěžejní motivy estetické. Velmi důležité jsou však také motivy zdravotní, prožitkové a sociální. Prvotní motivace se v průběhu času mísí s jinými motivy a dochází ke změně hodnot, životního stylu a také vnímání sebe samého.

Výzkumný soubor zahrnoval více mužů než žen, což bylo zapříčiněno ztelně nižší návštěvností ženského pohlaví. Při rozboru somatických charakteristik bylo dále zřejmé, že průměrný věk respondentů odpovídá mladší dospělosti. Velkou část návštěvníků, v námi zkoumaném fitness centru, tvoří studenti a mladí lidé. Důvodem může být lokalizace v blízkosti studentských kolejí, studentské slevy a akce nebo také nabídky moderních pohybových aktivit.

Výsledky z dotazníku IPAQ prezentují subjektivní hodnocení pohybové aktivity, kterou respondent vykonal za poslední týden. Zpracování výsledků jsme rozdělili do kapitol, které zohledňují zkoumané hledisko pro dané kategorie. Použitím dlouhé verze dotazníku IPAQ můžeme očekávat dosahování vyšších hodnot výsledků (Sigmund et al., 2009). Také druhová rozmanitost pohybových aktivit vede podle Fogelholma a kol. (2006) k nadhodnocování pohybové aktivity. Jelikož se respondenti tohoto výzkumu vyznačují pravidelnou návštěvností fitness centra, můžeme u nich předpokládat nadprůměrnou pohybovou aktivnost.

Ve srovnání s výzkumem Mitáše a Frömela (2011), kteří zkoumali úroveň PA české populace, byla týdenní PA našeho souboru u mužů vyšší asi o 4000 MET-min/týden a u žen dokonce o 8000 MET-min/týden. Zajímavým zjištěním bylo dosažení vyšší PA žen. Tato skutečnost je v rozporu s řadou studií (Frömel et al., 2006; Frömel et al., 2007; Suchomel, Sigmundová, & Frömel, 2008; in Řepka et al. 2011). Muži byly více aktivní v intenzivní PA, volnočasové PA a PA při práci. Ženy vykonají ztelně více PA doma. Celkově je výzkumný

soubor charakteristický vysoce nadprůměrnou pohybovou aktivitou. Příčiny mohou být ve vyšším zastoupení manuální práce, častějším využívání chůze či kola k transportu a zejména také v četnosti pohybových aktivit a v pozitivním přístupu při jejich provozování.

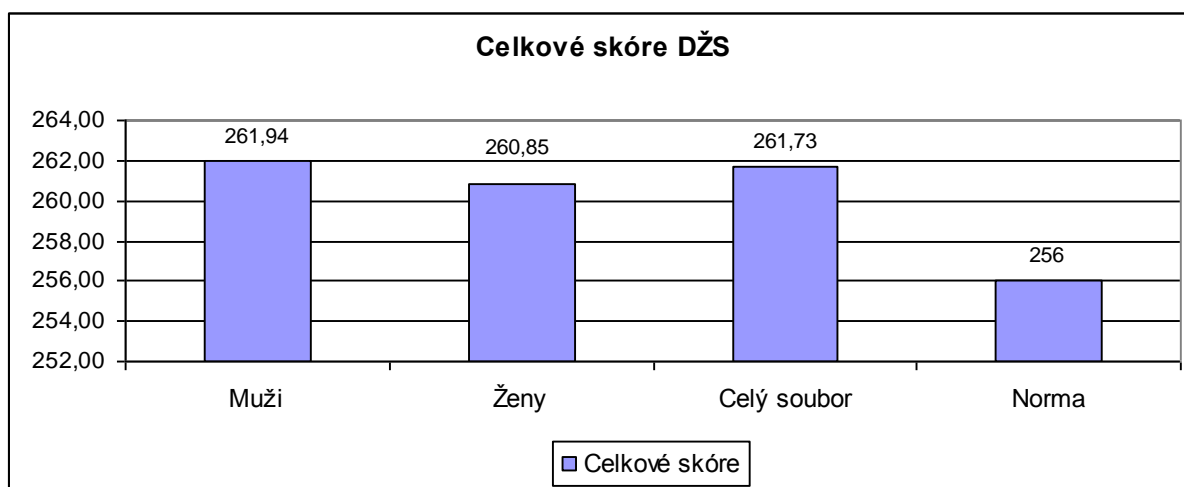
V posouzení PA z hlediska věkových kategorií (18-23 let, 24-28 let, 29-56 let) je zřejmá opět nadprůměrná úroveň PA a to u každé z nich. Srovnání bereme vzhledem k výsledkům šetření Řepky a kol. (2011), kde maxima dosahovali jedinci ve věku 36-45 let (7226 MET-min/týden). V našem výzkumu byl soubor asi o 50 % aktivnější s dominující věkovou kategorií 29-56 let.

Studie Nykodýma a Mitáše (2011) neprokázala významnost vlivu faktoru BMI na celkovou úroveň PA. V naší práci se ukázalo, že kategorie odpovídající nejvíce normě BMI, tvořená jedinci s hodnotou 23,6-25,5, vykoná nejméně PA. Fialová a Krch (2012) uvádí normu BMI hodnotami 18,5-25. Navzdory nižší normové hranici jsme dospěly k výsledkům, že BMI pod 23,6 a nad 26,5 souviselo s větší celkovou PA. Zde může být příčinou snaha jedinců s BMI > 26,5 dosáhnout prostřednictvím zvýšené PA optimální hmotnosti, resp. BMI (viz. Obrázek 3). U lidí s BMI < 23,5 je celková PA výrazně nejvyšší, což může být důvodem nižší hmotnosti, resp. BMI.

Další faktory jako je organizovanost PA a vlastnictví kola porovnáváme opět s výzkumem Nykodýma a Mitáše (2011). Ti u nich nezjistili žádné rozdíly v PA. Výsledky s výskytem organizované PA v této práci souvisely s vyšší celkovou PA, což můžeme chápat jako logickou asociaci. Naopak vlastnictví kola neprokázalo stejně jako u Nykodýma a Mitáše (2011) žádné rozdíly v PA. Bez signifikantních rozdílů jsou překvapivě také výsledky z hlediska faktoru kuřáctví a shody v PA. U vlastnictví psa však významné rozdíly zjištěny byly. Dle výsledků vede výskyt psa nejen k vyšší PA celkové, ale totéž platí i pro všechny další hodnocené kategorie. Největší rozdíl byl v PA doma, kde může vlastnictví psa představovat asi nejvíce vlivný faktor.

Použití DŽS má psychologický a sociologický význam. Aplikací tohoto dotazníku je u pravidelných návštěvníků fitness zkoumána jejich aktuální úroveň životní spokojenosti. Turocz a Olech (2011) prokázali, že vyšší spokojenost s trávením volného času, vlastními životními úspěchy, zdravím a lepším materiálním zajištěním vede k lepší kvalitě života. Jelikož tvoří výzkumný soubor jedinci, kteří tráví alespoň část svého volného času pohybovou aktivností, lze od nich očekávat vyšší životní spokojenost. Hodnotu celkové spokojenosti tvoří součet skóre z oblasti zdraví, finance, volný čas, vlastní osoba, sexualita, přátelé, příbuzní a známí a také bydlení. Právě oblasti zdraví, volný čas či vlastní osoba mohou díky návštěvám fitness centra patřit k nadprůměrným. Obrázek 22 nám prezentuje srovnání výsledků

celkového skóre. Vzhledem k normě dosáhl testovaný soubor hodnot, které vypovídají o nadprůměrné spokojenosti.



Obrázek 22. Porovnání výsledků celkového skóre DŽS

U výsledků pro pohlaví jsme zjistili nejen vyšší hodnoty spokojenosti mužů z hlediska celkového skóre, ale také v oblastech zdraví a vlastní osoby. K těmto výsledkům též dospěla studie Dentonové, Pruse a Waltersové (2004). Ti potvrdili skutečnost, že ženy zaznamenávají více úzkosti a dále nižší úroveň jejich vnímaného zdraví než muži. Oblast, v které jsou námi testované ženy výrazně nad normou i nad skóre mužů, je manželství a partnerství. Oblast vztahu k dětem vyplnilo pouze 8 respondentů, proto tato kategorie nebyla nijak hodnocena.

Positivní vliv PA na vnímání body image byl potvrzen mnoha studiemi (Ferrari, Silva & Petroski, 2012; Fountoulakis & Grogan, 2014; Ansari, Dibba & Stock, 2014; Siu, 2014). Na druhou stranu pokud vzhledem k naší body image pocítujeme jisté negativa, dochází k tvorbě motivačních faktorů tento stav změnit a neefektivnějším řešením je zvýšení pohybové aktivity a její pravidelné zařazování do životního stylu (Fermino, Pezzini & Reis, 2010). Posuzování spokojenosti s vlastním tělesným já, resp. body image, nám přineslo data na škále 0-100. Vyšších hodnot dosáhli s očekáváním muži. Průměrný výsledek úrovně body image žen byl o 6 bodů na škále nižší. Pohlavní rozdíly v nespokojenosti s tělem zdůvodňuje Grossbard (in Fountoulakis & Grogan, 2014) odlišností v sociokulturním tlaku na body image.

Limity tohoto výzkumu jsou zejména v subjektivním hodnocení bez využití monitorovací přístrojové techniky. Sezónnost sběru dat je další limitující faktor, jelikož vyplňování dotazníků probíhalo v zimním období. Pro účel porovnávání pohlaví se jeví také nízký počet souboru žen.

7 ZÁVĚRY

Použití dotazníku IPAQ, DŽS a body image se pro tuto práci jevilo jako vyhovující. Rizika tvořená časovou náročností a možností špatného vyplnění dotazníku vedly ke konečné 66% úspěšnosti správného odevzdání.

Vzhledem k stanoveným cílům práce jsme za použití výše uvedených výzkumných metod analyzovali úroveň pohybové aktivity, aktuální úroveň životní spokojenosti a míru aktuální spokojenosti s vlastním tělem u souboru návštěvníků fitness. Rozbory zohledňující stanovené faktory podávají následující závěry.

IPAQ

- Celkový úhrn PA je u mužů 11586 MET-min/týden a u žen 14316 MET-min/týden. Ženy byly tedy pohybově aktivnější než muži.
- Muži dosáhli nejvyšší pohybové aktivity v kategorii PA v práci či škole. Ženy jsou nejvíce aktivní při PA doma.
- Signifikantní rozdíly jsme při zohlednění pohlaví zaznamenali u kategorie intenzivní PA a volnočasová PA.
- Při zohlednění věkových kategorií dosáhli nejvyšších hodnot (13389 MET-min/týden) v celkové PA jedinci ve věku 29-56 let. Celková PA u kategorií 18-23 let a 24-28 let byla asi o 3000 MET-min/týden nižší a velmi vyrovnaná.
- Kromě intenzivní PA byla ve všech zbývajících kategoriích zaznamenána nejnižší pohybová aktivnost u jedinců ve věku 24-28 let.
- Kategorizace na základě BMI vypovídá o nejvyšší pohybové aktivitě souboru s hodnotou BMI pod 23,6. Naopak nejnižší hodnoty podala kategorie s BMI 23,6-25,5.
- U zkoumaného souboru jsme při rozboru faktoru organizovanosti zjistili signifikantní rozdíly v kategorii intenzivní PA a PA v práci či škole.
- Výskyt organizované PA se ukázal jako pozitivní pro vyšší pohybovou aktivnost ve všech hodnocených kategoriích kromě volnočasové PA a PA doma.
- Faktor kuřáctví se překvapivě projevil ve prospěch kouřících jedinců. Ti byly v souhrnu celkové PA o 39 % aktivnější.
- U souboru, který vlastní psa, byla zaznamenána ve všech hodnocených kategoriích vyšší PA.
- Mezi soubory zohledňující faktor vlastnictví psa byly prokázány signifikantní rozdíly v kategorii středně intenzivní PA, chůze, volnočasová PA a PA doma.

- Faktor vlastnictví kola neprokázal u zkoumaného souboru žádné signifikantní rozdíly.
- Také faktor výskytu shody v PA neprokázal u zkoumaného souboru žádné signifikantní rozdíly.

DŽS

- U zkoumaného souboru jsme zaznamenali ve srovnání s normou nadprůměrnou úroveň životní spokojenosti. Toto zjištění je platné pro obě pohlaví.
- Muži dosáhli vyšší úrovně celkové životní spokojenosti než ženy.
- Obě pohlaví jsou nadprůměrně spokojené v oblastech finance, manželství, sexualita a bydlení.
- V oblasti manželství a partnerství byl u žen zaznamenán vysoce nadprůměrný výsledek.
- U žen jsme dále zjistili nižší hodnoty než u mužů a také než je norma v oblastech zdraví a vlastní osoba.
- U mužů jsme zjistili podprůměrnou spokojenost v oblastech práce a zaměstnání, a mírně také v oblastech volný čas a vlastní osoba.

Body image

- Výzkumný soubor dosáhl úrovně spokojenosti s vlastním tělem hodnotou 74,47. Tento výsledek vypovídá vzhledem k hodnotící škále 0-100 o velmi dobrém vztahu k jejich tělu.
- Muži jsou se svým tělem více spokojeni než ženy.

8 SOUHRN

Šetřené téma jsem si pro tuto diplomovou práci vybral, protože mě napadaly myšlenky týkající se otázky pohybové aktivity a spokojenosti populační skupiny navštěvující fitness. Jelikož jsem během svého studia pracoval na pozici obsluhy fitness centra, setkával jsem se denně s těmito lidmi a řešení těchto otázek pro mě bylo zajímavé. Já sám jsem horlivým příznivcem fitness a vím, jak tento zájem a celkové vnímání důležitosti pohybu ovlivňuje všechny moje činnosti. Chtěl jsem tedy zjistit, zda fitness pozitivně ovlivňuje také život ostatních jedinců.

Stěžejním cílem práce bylo za pomoci dotazníků IPAQ, DŽS a body image analyzovat úroveň pohybové aktivity, úroveň životní spokojenosti a také aktuální míru spokojenosti s vlastním tělem na výzkumném souboru, který tvořili jedinci pravidelně navštěvující fitness centrum.

Výzkum probíhal ve Fitcentru Na tribuně v termínu 2.2. - 15.2. 2015. Cílovou skupinou byly jedinci vyznačující se pravidelnými návštěvami fitness centra. Ze 100 rozdaných dotazníků bylo vráceno a správně vyplněno 66 kusů. Výzkumný soubor tvořilo 53 mužů a 13 žen, což také zhruba odpovídá celkovému poměru návštěvnosti (muži-ženy).

Úroveň pohybové aktivity byla zjištěna za pomoci dotazníku IPAQ. Ten zaznamenává prostřednictvím subjektivního hodnocení týdenní pohybovou aktivitu jedinců. Výsledky prezentují aktivitu nejenom v celkovém úhrnu PA, ale také v jednotlivých oblastech (intenzivní PA, středně intenzivní PA, chůze, volnočasová PA, PA doma, PA při transportu a PA v práci či ve škole). Použita byla dlouhá verze dotazníku. Rozbor dat hovoří překvapivě ve prospěch vyšší pohybové aktivity žen, které dosáhly v průměru 14316 MET-min/týden. Muži dosáhli celkového úhrnu PA 11586 MET-min/týden. Signifikantní rozdíly jsme při zohlednění pohlaví zaznamenali u kategorie intenzivní PA a volnočasová PA, kde muži vykazovali vyšší hodnoty. Rozbor zohledňující věkové kategorie ukázal nejvyšší pohybovou aktivnost u jedinců ve věku 29-56 let, která byla v tomto výzkumu nejstarší. Faktor BMI zaznamenal nejnižší PA u jedinců s hodnotou BMI 23,6-25,5 a naopak nejvyšší PA u skupiny s BMI pod 23,6. Výskyt organizované PA se ukázal jako pozitivní pro vyšší pohybovou aktivnost ve všech hodnocených kategoriích kromě volnočasové PA a PA doma, avšak signifikantní rozdíly jsme našli pouze v kategorii intenzivní PA a PA v práci či škole. Faktor kuřáctví se překvapivě projevil ve prospěch kouřících jedinců. Vlastnictví psa hovořilo ve všech hodnocených kategoriích o vyšší PA. Signifikantní rozdíly jsme našli v kategoriích

středně intenzivní PA, chůze, volnočasová PA a PA doma. Poslední dvě zkoumané hlediska vlastnictví kola a výskyt shody v PA neprokázaly žádné signifikantní rozdíly.

Spokojenost respondentů byla zkoumána za použití dotazníku životní spokojenosti (DŽS). Ten vyhodnotil úroveň celkové spokojenosti jedinců a také nám podal informace o spokojenosti v 10 oblastech života. Celkový výpočet kalkuluje s daty ze 7 oblastí. Manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem a práce a povolání jsou oblasti, které se nezapočítávají do celkového skóre, protože jejich výskyt nemusí odpovídat každému jedinci. Zkoumaný soubor prokázal ve srovnání s normou nadprůměrnou úroveň životní spokojenosti. Muži dosáhli celkového skóre 261,94 a ženy 260,85, kdy populační normou je hodnota 256. Z hlediska jednotlivých oblastí života jsou obě pohlaví nadprůměrně spokojené ve financích, manželství, sexualitě a bydlení.

K posouzení spokojenosti s vlastním tělem byl použit dotazník body image, kde respondenti vyznačili hodnotu na stupnici 0 až 100. Nejvyšší hodnota znamená nejvyšší míru spokojenosti. Zde jsme zaznamenali výsledek celého souboru 74,47. Muži dosáhli hodnoty ve skóre o 6 bodů vyšší a jsou tedy se svým tělem více spokojeni než ženy.

9 SUMMARY

I chose this research topic, because I had ideas on the question of physical activity and satisfaction of population group visiting fitness. During my studies I have been working in a fitness centre on the position of service, so I was meeting these people who visit regularly fitness centre every day and the mentioned questions are for me interesting. My prime hobby is also fitness and I know, how can this interest and general perception of the importance of movement affect all activities. I wanted to find out whether fitness also positively affect the life of others.

The main goals of the thesis were to analyze the level of physical activity, the level of life satisfaction and also the current level of satisfaction with your own body. The research tools were three questionnaires – IPAQ, DŽS and Body image.

The data were collected in the Fitcenter Na tribuně during the days 2.2 – 15.2. 2015. The research group consists people, who regularly visit the fitness center. The 100 questionnaires were distributed, but only 66 of them were returned and correctly filled out. The study is based on an evaluation of the 53 men and 13 women. This ratio corresponds visit rate (men-women).

The level of physical activity was detected using the IPAQ questionnaire. The data are subjective evaluation of physical activity for the past week. The results present not only total PA, but also in individual areas (intensive PA, medium intensive PA, walking, leisure PA, PA home, PA during transport and PA in employment or school). Used was a long version of the questionnaire. Analysis of the data surprisingly talks in favour of higher physical activity for women, who reached an average of 14316 MET-min/week. Men achieve an overall physical activity 11586 MET-min/week. We observed significant differences between men and women in the categories of intensive PA and leisure PA, where men achieved higher value. The analysis reflecting age groups proved the highest PA of individuals aged 29-56, who was the highest in this research. Factor of Body Mass Index (BMI) showed the lowest value of PA in group with BMI 23,6-25,5. The highest level of PA belonged to group with BMI less than 23,6. The occurrence of organized PA proved positive for higher physical activity in all ranked categories except leisure PA and PA home, but significant differences were found only in the categories of intensive PA and PA in employment or school. The factor of smoking surprisingly showed a higher level of PA for people who smoke. Dog ownership reflected a higher level of PA in all categories. We found significant differences in the categories of

medium intensive PA, walking, leisure PA and PA home. The research of bicycle ownership and conformity in PA showed no significant difference.

Life satisfaction of respondents was investigated using a questionnaire DŽS. This assess the level of overall satisfaction by total score and also gave us informations about satisfaction in 10 areas of life. The total score calculated with data from 7 areas. Informations about marriage and partnership, relationship to their children and job are not counted in total score, because their occur may not respond to every individual. The research group has demonstrated in comparison with the standard data above average level of the life satisfaction. Men achieve an overall score of 261,94 and women 260,85, when the popuation standard value of 256. In terms of different areas of life, both sexes are above average satisfied in finance, partnership, sexuality and housing.

The assessment of satisfaction with your own body was realized by questionnaire Body image. Respondents have marked value of their body image on a scale from 0 to 100. The highest value respresents the highest current level of satisfaction. The result of the entire group was 74,47. Men reach values in the score by 6 points higher and therefore they are more satisfied with body than women.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Albarracín, D., Johnson, B., & Zanna, M. (2005). *The Handbook of Attitudes* (2nd ed.). Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- American college of sports medicine. (2011). *ACSM issues new recommendations on quantity and quality of exercise*. Retrieved 14. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://www.acsm.org/about-acsm/media-room/news-releases/2011/08/01/acsm-issues-new-recommendations-on-quantity-and-quality-of-exercise>
- American heritage - Dictionary of the english language (5th ed.) (2011). *Fitness*. Retrieved 10. 5. 2015 from World Wide Web: <http://www.thefreedictionary.com/fitness>
- 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.
- Bedrnová, E., & Nový, I. (2002). *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press.
- Biddle, S. J. H., & Ekkekakis, P. (2005). Physically active lifestyles and well-being. *The Science of Well-Being*, 6, 141-168.
- Blahušová, E. (2005). *Wellness – fitness*. Praha: Karolinum.
- Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti. *Československá psychologie*, 45(5), 385-392.
- Brooks, S. D. (2003). *The complete book of personal training*. Champaign: Human Kinetics Publisher.
- Collins English Dictionary – Complete and Unabridged (2015). *Fitness*. Retrieved 10. 5. 2015 from World Wide Web: <http://www.thefreedictionary.com/fitness>
- Denton, M., Prus, S., & Walters, V. (2004). Gender differences in health: a Canadian study of the psychosocial, structural and behavioural determinant of health. *Social Science & Medicine* 58(12), 2585-2600.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Dovalil, J. et al. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.

- 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., & Krch, F. D. (2012). *Pojetí vlastního těla – Zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum.
- Fogelholm, M., Malmberg, J., Suni, J., Santtila, M., Kyröläinen, H., Mäntysaari, M., & Pekka, O. (2006). International physical activity questionnaire: Validity against fitness. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(4), 753-760.
- Fořt, P. (2005). *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- Fountoulakis, Ch., & Grogan, S. (2014). An investigation of the links between body image and exercise participation. *Sport & Exercise Psychology Review*, 10(3), 19-29.
- Gómez, R. A. (2009). *Aerobik a step aerobik*. (V. Hromadová, J. Mrkvová, Trans.). Praha: Ottovo nakladatelství.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (2nd ed.). East Sussex: Routledge.
- 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.
- Heady, B., & Wearing, A. (1991). Subjective well-being: A stocks and flows framework. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being* (pp. 49-73). Oxford: Pergamon press.
- Hendl, J. (1999). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum
- Hill, G. (2004). *Psychologie: hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. (E. Herman, M. Petržela, D. Brejlová, Trans.) Praha: Portál.
- Honová, K. (2012). Aktivace hlubokého stabilizačního systému s využitím moderních fitness pomůcek (Bosu, Flowin, TRX). *Rehabilitace a Fyzikální Lékařství*, 19(1), 42-46.
- Hornbuckle, L. (2014). Body image and health in minority women: Socio-cultural differences. *ACSM Fit Society*, 16(3), 4-5.
- Janošková, H., Muchová, M., & Tománková, K. (2008). *Cvičíme na velkém míči*. Brno: Computer Press.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut.

- Kalman, M. et al. (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Kebza, V., Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47(4), 333-345.
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117-125.
- Kolektiv autorů, (1996). *Slovník cizích slov*. Praha: Encyklopedický dům.
- Kolouch, V., & Kolouchová, L. (1990). *Kondiční kulturistika*. Praha: Olympia.
- Kolouch, V., & Boháčková, L. (1994). *Cvičení ve fitcentrech - posilování*. [Skriptum]. Olomouc: Univerzita Palackého
- Kožený, J., Csémy, L., & Tišanská, L. (2007). Strukturální analýza modelu životní spokojenosti adolescentů. *Československá psychologie*, 1(3), 224-237.
- Kriš, J. (1999). *Bazény, sauny, solária*. Bratislava: Jaga group.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Lokša, J., & Lokšová, I. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál.
- Loučková, I. (2010). *Integrovaný přístup v sociálně vědním výzkumu*. Praha: Slon.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: Motivace lidí k pohybovým aktivitám* (J. Hendl, L. Dobrý, Trans.). Praha: Portál.
- Maques, R. et al. (2014). Body image dissatisfaction among 14-15 year old females in Rio de Janeiro, Brazil. *International Journal of Sport Psychology*, 45(1), 39-57.
- Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí* (H. Antonínová, Trans.). Praha: Portál.
- McAuley, E. et al. (2007). Long-term follow-up of physical activity behavior in older adults. *Health Psychology*, 26(3), 375-380.
- Mießner, W. (2004). *Posilování ve fitness*. (L. Česneková, Trans.). České Budějovice: KOPP. (Originál vydán 2003)
- Mikolášek, A. (2006). *Saunováním ke zdraví*. Brno: ERA.
- Mitáš, J., & Frömel, K. (2011). Pohybová aktivita dospělé populace České republiky: Přehled základních ukazatelů za období 2005-2009. *Tělesná kultura*, 32(1), 9-21.
- Muchová, M., & Tománková, K. (2009). *Cvičení na balanční plošině*. Praha: Grada Publishing.

- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nettleton, S., & Watson, J. (1998). The body in everyday life: An Introduction. In S. Nettleton, & J. Watson (Eds.), *The body in everyday life* (pp. 1-23). New York: Routledge.
- Nykodým, J., & Mitáš, J. (2011). Průřezová studie aktivity dospělé populace Jihomoravského regionu. *Tělesná kultura*, 34(1), 49-64.
- Pate, R. R. (1988). The evolving definition of physical fitness. *QUBST*, 40, 174-179.
- Pauknerová, D. et al. (2006). *Psychologie pro ekonomy a manažery* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.
- Pelikán, J. (1998). *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum.
- Poděbradský, J. (2008). *Wellness v ČR*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj.
- Reel, J. J., & Bucciare, R. A. (2013). Exploring body image and body mass index of male and female special olympics athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7, 89-97.
- Řepka, E., Ševele, Z., Frömel, K., Chmelík, F., & Vašíčková, Z. (2011). Plnění doporučení k týdenní pohybové aktivitě dospělé populace Jihočeského regionu. *Tělesná kultura*, 34(1), 65-75.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu*. Praha: Grada.
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical activity & behavioral medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Sedmík, J. (2008). *Masáže od A do Z*. Praha: NS Svoboda.
- Seifert, T. A. (2005). The Ryff scales of psychological well-being. *Assessment Notes Center of Inquiry Home*. Retrieved 10. 1. 2015 from the World Wide Web: <http://www.liberalarts.wabash.edu/ryff-scales/>
- Sigmund, E., Sigmundová, D., Mitáš, J., Chmelík, F., Vašíčková, J., & Frömel, K. (2009). Variability of selected indicators of physical activity in a randomized simplex 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.
- 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.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Smékal, V. (1989). *Psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Stackeová, D. (2008). *Fitness programy teorie a praxe* (2nd ed.). [Učební texty]. Praha: Galén.

- Surynek, A, Komárková, R. & Kašparová, E. (2001). *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Management Press.
- Svoboda, B. (1997). *Stručná pedagogika sportu*. [Skriptum] Praha: Univerzita Karlova.
- Štěrbová, D., Hrubá, R., Harvanová, J., Elfmark, M., & Otipková, D. (2008). Faktory adherence k pohybové aktivitě žen ve věku 40 – 65 let. *Československá psychologie*, 52(4), 381-391.
- Teixeira, A. L. S., Dias, M. R. C., Damascenko, V. O., Lamounier, J. A., & Gardner, R. M. (2013). Association between different phases of menstrual cycle and body image measures of perceived size, ideal size, and body dissatisfaction. *Perceptual & Motor Skills: Perception*, 117(3), 892-902.
- Thorne, G. (1998). *Encyklopedie kulturistiky*. Praha: Svět kulturistiky.
- Tröndle, P. (2008). *Wellness: domácí rozmazlování*. Praha: Grada Publishing.
- Turocz, A. M., & Olech, A. (2011). The quality of life and contentment with the realisation of partial satisfaction os students from the Faculty of physical education and sport in Biala Podlaska. *Polish Journal of Sport & Tourism*, 18, 234-243.
- Ungaro, A. (2012). *Pilates: tělo v pohybu*. (L. Maříková, Trans.). Praha: Ikar.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators*. 24, 1-34.
- Větvička, V. (2010). Ziskejte slunce na svoji stranu. *Dámský portál Mladé fronty – Regenerace*. Retrieved 15. 12. 2014 from World Wide Web: <http://mladazena.maminka.cz/scripts/detail.php%3Fid=485094>
- Vysekalová, J. et al (2011). *Chování zákazníka*. Praha: Grada.

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě – IPAQ (dlouhá verze)

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. Zahnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezačnete 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? Nezačnete prosím chůzí.

____ 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

Příloha 1 (2/4)

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*

Příloha 1 (3/4)

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

Příloha 1 (4/4)

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. Nezahrnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedli/a dříve.

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

____ hodin denně
____ minut denně

27. Kolik času denně jste obvykle strávil/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.