

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **POHYBOVÁ AKTIVITA, SPOKOJENOST A MOTIVACE NÁVŠTĚVNÍKŮ FITNESS CENTRA**

Diplomová práce

Autor: Bc. Zdeněk Pejřimovský

Studijní program: Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček Ph.D.

Olomouc 2024

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Bc. Zdeněk Pejřimovský

**Název práce:** Pohybová aktivita, životní spokojenost a motivace návštěvníků fitness centra

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

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Diplomová práce se zaměřuje na zjištění úrovně pohybové aktivity, životní spokojenosti a motivace u specifické populační skupiny navštěvující fitness centrum. Výzkum zahrnoval 48 respondentů, kteří vyplnili mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ), dotazník životní spokojenosti (DŽS) a dotazník hodnocení motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R). Výsledky ukazují, že muži vykazovali vyšší úroveň celkové pohybové aktivity než ženy, přičemž signifikantní rozdíly byly zaznamenány ve všech zkoumaných oblastech a u kategorií intenzivní a celková pohybová aktivita. Obě skupiny se vyznačovaly vysokou úrovní pohybové aktivity. Muži projevovali vyšší úroveň spokojenosti se životem ve srovnání s ženami, avšak celková životní spokojenost byla u obou skupin podprůměrná ve srovnání s normou. Motivy k vykonávání pohybové aktivity se lišily dle pohlaví a věku respondentů. U mužů celkově převažoval motiv zlepšení fyzické kondice, zatímco u žen byl hlavním motivem zájem a prožitek.

### **Klíčová slova:**

Pohybová aktivita, životní spokojenost, motivace, fitness centrum, dotazník IPAQ, dotazník DŽS, dotazník MPAM-R.

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Bc. Zdeněk Pejřimovský  
**Title:** Physical activity, life satisfaction and motivation of fitness center visitors

**Supervisor:** Mgr. Michal Kudláček Ph.D.  
**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies  
**Year:** 2024

**Abstract:**

The thesis focuses on the level of physical activity, life satisfaction and motivation in a specific population group visiting a fitness centre. The research included 48 respondents who completed the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), the Life Satisfaction Questionnaire (DŽŠ) and the Physical Activity Motivation Assessment Questionnaire (MPAM-R). The results show that males reported higher levels of total physical activity than females, with significant differences observed in all areas examined and for the categories of vigorous and total physical activity. Both groups were characterized by high levels of physical activity. Men showed a higher level of life satisfaction compared to women, but overall life satisfaction was below average for both groups compared to the norm. Motives for physical activity varied by gender and age of respondents. Overall, the motive of improving physical fitness was predominant for men, while interest and experience was the main motive for women.

**Keywords:**

Physical activity, life satisfaction, motivation, fitness centre, IPAQ questionnaire, DŽŠ questionnaire, MPAM-R questionnaire.

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

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci s názvem Pohybová aktivita, spokojenost a motivace návštěvníků fitness centra vypracoval zcela samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Liberci dne 28. 06. 2024

.....

Děkuji mému vedoucímu práce Mgr. Michalovi Kudláčkovi Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, cenné rady a spolupráci.

## OBSAH

Obsah .....	6
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	11
2.1 Pohyb .....	11
2.1.1 Pohybová aktivita .....	11
2.1.2 Význam pohybu na naše zdraví .....	11
2.1.3 Pohybová aktivnost a pohybová nedostatečnost .....	13
2.1.4 Pohybová aktivita v dětském a adolescentním věku .....	14
2.1.5 Pohybová aktivita dospělých .....	15
2.1.6 Pohybová aktivita ve vyšším věku .....	17
2.1.7 Pohybová aktivita z hlediska pohlaví .....	18
2.2 Fitness .....	19
2.2.1 Základní charakteristika .....	19
2.2.2 Historie fitness .....	20
2.2.3 Fitness centrum .....	21
2.2.4 Služby ve fitness .....	22
2.2.5 Trendy ve fitness .....	24
2.3 Motivace .....	25
2.3.1 Teorie motivace .....	25
2.3.2 Dělení motivace .....	26
2.3.3 Motivace k pohybové aktivitě .....	28
2.4 Životní spokojenost .....	29
2.4.1 Struktura SWB .....	29
2.4.2 Teorie a faktory .....	30
2.4.3 Pohybová aktivita a životní spokojenost .....	31
3 Cíle .....	33

3.1	Hlavní cíl.....	33
3.2	Dílčí cíle.....	33
3.3	Výzkumné otázky.....	33
4	Metodika.....	34
4.1	Metodika výzkumu.....	34
4.2	Použité metody.....	34
4.2.1	Mezinárodní dotazník IPAQ.....	34
4.2.2	Dotazník životní spokojenosti (DŽS).....	36
4.2.3	Dotazník hodnocení motivace (MPAM-R).....	37
4.3	Popis výzkumného souboru.....	37
4.4	Metody sběru dat.....	39
4.5	Statistické zpracování dat.....	39
5	Výsledky.....	41
5.1	Dotazník úrovně pohybové aktivity (IPAQ).....	41
5.1.1	Pohybová aktivita z hlediska pohlaví v rámci jednotlivých oblastí.....	41
5.1.2	Pohybová aktivita mužů a žen celkem v MET-minuty/týden.....	46
5.1.3	Čas strávený sezením u mužů a žen.....	47
5.2	Dotazník úrovně životní spokojenosti (DŽS).....	48
5.2.1	Přehled výsledků DŽŠ u celého výzkumného souboru.....	48
5.2.2	Přehled výsledků DŽŠ u výzkumného souboru z hlediska pohlaví a normativních hodnot.....	49
5.3	Dotazník motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R).....	51
5.3.1	MPAM-R z hlediska pohlaví.....	52
5.3.2	MPAM-R z hlediska věku mužů.....	52
5.3.3	MPAM-R z hlediska věku žen.....	53
6	Diskuse.....	55
7	Závěry.....	59
	Souhrn.....	61

8	Summary.....	63
9	Referenční seznam .....	65



# 1 ÚVOD

Pohyb je jednou ze základních lidských potřeb, kterou je pro zdravý vývoj nezbytné uspokojovat již od dětství. V minulosti se uplatňoval při zajišťování základních životních potřeb jako obstarávání potravy a přístřeší. Pohyb byl obecně nutný pro přežití, avšak dnes se z moderního života téměř vytratil. Moderní společnost člověku výrazně zjednodušila život, ale také přinesla negativní jevy jako nedostatek pohybu a převažující sedavý způsob života. Pravidelná pohybová aktivita má zásadní vliv na udržení dobrého fyzického i duševního zdraví a celkové kvality života. Přestože jsou benefity pohybu všeobecně známé, stále velká část populace trpí zdravotními problémy způsobenými nedostatkem pohybu. Nedostatek pohybu zvyšuje riziko civilizačních onemocnění jako je diabetes mellitus 2. typu, cévní mozková příhoda, obezita apod. Klíčovým faktorem pro zapojení do pravidelné pohybové aktivity je vnitřní motivace a víra ve vlastní schopnosti, které ovlivňují výběr aktivit a úsilí věnované jejich dosažení. Je tedy potřeba budovat u lidí od dětství pohybovou gramotnost a motivaci k celoživotní pohybové aktivitě jako předpoklad zdravého životního stylu. Pohybová aktivita má zásadní význam pro celkové zdraví člověka ve všech jeho dimenzích – fyzické, psychické, sociální i duševní. Je nezbytná pro zdravý a plnohodnotný život, přináší několik prokazatelných benefitů a měla by být nedílnou součástí životního stylu každého jedince bez ohledu na věk.

Svou pozornost jsem zaměřil na fitness centra a jejich ohromný vzestup popularity v posledních letech, kdy jen málokdo nemá povědomí o tom, co je to pojem fitness. Tento pojem nám už svým překladem napovídá, že si pod ním můžeme představit jakoukoli volnočasovou pohybovou aktivitu, která slouží k podpoře zdraví člověka. Tím, že vznikají nová fitness centra, také vznikají i nové příležitosti pro lidi, kteří chtějí aktivně pečovat o svůj životní styl a začlenit pohybovou aktivitu do svého života. Protože správné stanovení priorit a začlenění pohybu do života vede k dosažení osobní pohody a životní spokojenosti.

Diplomová práce se zaměřuje na jedince, kteří pravidelně navštěvují fitness centrum, jelikož u nich lze předpokládat nadprůměrnou úroveň pohybové aktivity jako součást péče o své tělo a zdraví. Cílem této práce je řešení otázky ohledně úrovně pohybové aktivity, životní spokojenosti a motivace u vybrané populační skupiny, a to především z hlediska pohlaví. Abych tuto problematiku lépe objasnili, začínám teoretickou částí, kde vycházím

z nejnovějších poznatků a informací z knih i elektronických studií. Zde jsou tyto pojmy podrobně vysvětleny, aby měl čtenář dobré povědomí o řešené tematice. Dále prezentují výsledky dotazníkového šetření, které mapuje zmíněné oblasti u konkrétních respondentů. Hlavní sdělení tedy spočívá v důrazu na potřebu pravidelného pohybu pro celkové zdraví a životní spokojenost v kontextu současného sedavého způsobu života a ve zkoumání tohoto fenoménu u lidí navštěvujících fitness centra.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Pohyb

#### 2.1.1 Pohybová aktivita

Podle Stackeové (2010) je pohybová aktivita druh tělesného pohybu člověka, která vzniká díky svalové práci a vede ke zvýšenému energetickému výdeji. V tomto významu tělesný pohyb obnáší izometrickou svalovou práci, kdy nedochází k pohybu těla, ale dochází k napětí svalů. Každá pohybová aktivita je charakterizována vnitřními a vnějšími faktory a může být rozdělena do základních, zdraví prospívajících nebo sportovních aktivit v závislosti na svém cíli.

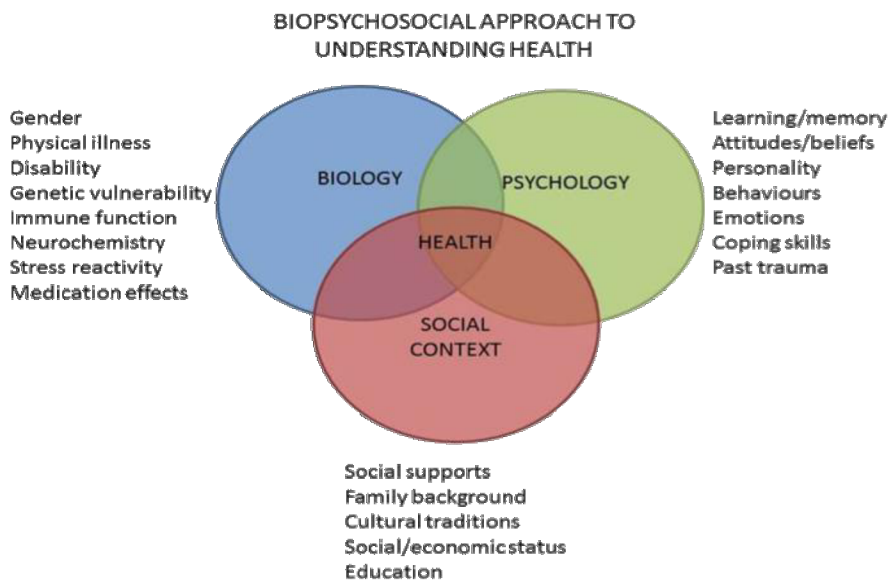
Korvas a Kysel (2013) uvádí pohybovou aktivitu jako druh pohybu, který je výsledkem práce kosterních svalů provázaný zvýšením energetickým výdejem a jeho provozování může mít různé důvody a příčiny.

Pohybová aktivita lze rozdělit na organizovanou, neorganizovanou a habituální. Organizovaná pohybová aktivita je vykonávána pod odborným vedením. Může se například jednat o hodinu tělesné výchovy, cvičební jednotku ve fitness centru s fitness instruktorem apod. Naopak neorganizovaná pohybová aktivita je taková aktivita, která je prováděna ve vlastním zájmu a potřebami, bez odborného vedení a ve svém volném čase. Habituální pohybová aktivita je aktivita prováděna běžně ve volném čase, v práci či ve škole. Zahrnuje motoriku, lokomoci, manipulaci, hru a sport (Sigmund & Sigmundová, 2011).

#### 2.1.2 Význam pohybu na naše zdraví

Definice zdraví je podle World Health Organization (2023) „stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady. Touto „nejznámější“ a „nejvyužívanější“ definicí je odvozen bio-psycho-sociální model zdraví a nemoci od G. L. Engela (1977), který uvádí, že interakce mezi biologickými, psychologickými a sociálními faktory určují projevy, příčiny a výsledky zdraví a nemoci.

Obrázek 1 – Bio-psycho-sociální model zdraví a nemoci



Zdroj: <https://jnanamyotherapy.com/biopsychosocial-model/>

Díky velkému množství vědeckých výzkumů jsou v současné době benefity pohybové aktivity na naše zdraví velmi dobře vědecky podloženy. Podle Národního informačního portálu (2024) je pohybová aktivita jedním ze základních pilířů zdravého života a má pozitivní vliv na naše tělo. Pravidelně prováděná pohybová aktivita má vliv na celkový energetický výdej, snížení tělesné hmotnosti, zlepšení výkonnosti kardiovaskulárního systému (snížení krevního tlaku), zlepšení metabolismu lipidů (snížení hladiny celkového cholesterolu a LDL cholesterolu a oproti tomu zvýšení HDL cholesterolu), zlepšení metabolismu sacharidů (snížení hladiny inzulínu a glukózy), zvýšení výkonnosti pohybového aparátu (zvyšuje se svalová síla a hustota kostní hmoty), posílení imunitního systému, zdokonalení kognitivních funkcí a také má pozitivní vliv na psychiku (antidepresivní účinek).

Podle výzkumů Světové zdravotnické organizace (WHO) pohyb snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, diabetes mellitus 2. typu, metabolického syndromu, rakoviny, infekčních onemocnění, nadváhy a obezity a mnoho dalších (Nzip, 2024)

Řada studií potvrzuje názor, že pravidelné cvičení pomáhá snižovat rizika kardiovaskulárních onemocnění a zlepšuje zdravotní stav pacientů s dalšími patologickými jevy, jako je například roztroušená skleróza, mozková mrtvice a sarkopenie. Epidemiologické studie uvádějí, že úroveň pohybové aktivity jedince je pevně spjata s nižším rizikem úmrtí u osob s kardiovaskulárním onemocněním i bez něj. Navíc pravidelná pohybová aktivita snižuje rizika nepříznivých zdravotních následků (míru invalidity). Cvičení by také mohlo

příznivě působit na chronické stavy a multimorbiditu související s nedostatkem pohybové aktivity a také by mohlo být využito ke zlepšení celkové kvality života (Qui, et al., 2023).

Dle výzkumu z roku 2016, mají pohybově aktivní jedinci nižší riziko úmrtnosti než jedinci se sedavým způsobem života. U mužů s věkem 50 až 59 let bylo nejsilnější rizikový faktor bydliště ve velkých městech, a naopak protektivním faktorem byla pohybová aktivita prováděná v zaměstnání. U věkové skupiny 60 až 80 let byl nejsilnější protektivní vliv zaznamenán u volnočasové pohybové aktivity (Śmigielski, et al., 2016).

Korvas Kyselka (2013) uvádí, že pravidelná pohybová aktivita působí pozitivně na naše zdraví, a mimo jiné i rozvíjí člověka v oblasti psychosociální (snižuje stres a riziko vzniku deprese, zlepšuje sebeúctu a kognitivní funkce). Vztahu mezi pohybovou aktivitou a depresí se zabývala studie z roku 2023, která prokázala, že pravidelné provádění doporučené pohybové aktivity (8,8 m MET týdně) pro dospělé osoby může zabránit vzniku deprese (Pearce, et al., 2022).

Pohybová aktivita může mít pozitivní účinek na fyzické zdraví, mentální zdraví, ale také na životní spokojenost člověka. Tématu životní spokojenosti v souvislosti s pohybovou aktivitou se věnovala studie z roku 2015. U respondentů byla zaznamenána větší životní spokojenost ve dnech, kdy byli pohybově aktivnější. Byla zjištěna významná souvislost mezi fyzickou aktivitou a životní spokojeností, a to bez závislosti na věku. Každodenní změny v pohybové aktivitě mají významný vliv na naše celkové zdraví a pohodu v každém věku. Pohybová aktivita je velice důležitá a její nedostatek se může projevit na našem fyzickém i duševním zdraví (Maher, et al., 2015).

### **2.1.3 Pohybová aktivnost a pohybová nedostatečnost**

Pohybová aktivnost je souhrn základních (běžných) pohybových aktivity a sportovních pohybových aktivit, které jsou prováděny v určité časové jednotce a jsou zdraví prospěšné (podporující). Pohybovým aktivitám prováděným pravidelně v doporučeném objemu se nazývá trvalá pohybová aktivnost. Ta je jedním z nejdůležitějších pilířů zdraví člověka v jakémkoliv věku. Podle mnoha vědeckých studií je prokázáno, že lidé, kteří mají vyšší úroveň pohybové aktivity (např. pravidelně cvičí) mají menší pravděpodobnost vzniku zdravotních obtíží a méně často trpí chronickými onemocněními, než lidé s pohybovou nedostatečností (Stackeová, 2010).

Pohybová nedostatečnost je definována jako chování jedince, které je charakteristické velmi nízkým objemem základních (běžných) pohybových aktivit a nepřítomností strukturovaných pohybových aktivit. Jedná se o opak pohybové aktivity (Stackeová, 2010).

#### **2.1.4 Pohybová aktivita v dětském a adolescentním věku**

Doporučení pro vykonávání pohybové aktivity u dětí a mládeže (ve věku od 6 do 18 let) je dle Active Healthy Kids Czech Republic (2022) alespoň 60 minut střední nebo vyšší intenzity denně a alespoň třikrát týdně se věnovat cvičení, které podporují růst svalové a kostní tkáně. Cvičení by mělo děti bavit, mělo by být spontánní a různorodé. V tomto věku by se mělo předejít dlouhodobému sezení, které by mělo být nahrazeno například přerušovaným pohybem.

V současném vývoji postmoderní společnosti se setkáváme s nedostatečnou úrovní zájmu k pohybovým a sportovním aktivitám u dětí a mládeže. Nejčastěji k tomu přispívá odpor vůči tradičním hodnotám, zaměření na nové zážitky a pasivní konzumace volnočasových aktivit. Tato situaci přímo souvisí s rostoucím výskytem civilizačních onemocnění (obezita, hypertenze, diabetes mellitus 2. typu apod.) u této věkové skupiny, zejména v oblasti fyzického a psychického zdraví (Sekot, 2016).

Pohybová aktivita u dětí a mládeže má svoje specifika, která jsou ovlivněna několika různými faktory (osobnostní, demografické, ekonomické, sociální apod). Věk a pohlaví jsou u dětí velmi důležitým faktorem, který určuje míru pohybové aktivity. S rotacím věkem se snižuje zájem o pohybovou aktivitu, což může být spojeno s přechodem na střední školu, vysokou školu či do zaměstnání. Rozdíl mezi ženským a mužským pohlavím se vystačuje především tím, že chlapci se cítí být výkonnější a zdatnější než dívky a také se ve většině případů setkávají s menším množstvím překážek u pohybové aktivity. To může souviset s tím, že chlapci od raného věku prozkoumávají své okolí a jsou provázeni ke sportovním aktivitám. Oproti tomu dívky jsou z větší části vystaveny sedavému způsobu života (Bertuol, et al., 2021; Korvas & Kysel, 2013).

V tomto věku je pro děti typická přirozená (spontánní) pohybová aktivita zaměřená na lokomoci a manipulaci. Děti jsou velice zvědavé a prostřednictvím pohybové aktivity získávají nové zkušenosti. Děti mají schopnost rychlé regenerace organismu, tudíž je

charakteristická pohybová aktivita vyšší intenzity s krátkodobými intervaly. Často se střídá fyzická aktivita s aktivním i pasivním odpočinkem. Také je typické, že děti se učí poměrně rychle novým pohybovým dovednostem, a to zejména kolem šesti až jedenácti let. S pubertou nastává k motorickému útlumu a mezi šestnáctým až sedmnáctým rokem života se opět zlepšuje. V tomto věku je přítomen rychlý tělesný růst v podobě velkých tělesných změn, které mohou negativně ovlivnit kvalitu pohybu dítěte. Tělesné změny se mohou u chlapců projevit zvýšením silových schopností, které jsou v tomto věku vyšší než u dívek. U dívek jsou charakteristické změny v oblasti vzhledu a emocí, což může být důvodem, proč dívky upřednostňují esteticky zaměřená cvičení (Korvas & Kysel, 2013; Slepíčka, Hložek & Hatlová 2009). V české republice podle poznatků z let 2009 až 2016 chlapci více preferují týmové sporty proti individuálním sportům a nejraději mají jako pohybovou aktivitu fotbal, florbal a běhání. U dívek je preference týmových a individuální sportů téměř totožná a nejraději mají jako pohybovou aktivitu tanec, volejbal a běhání (Kudláček et al., 2020).

Důležitost pohybové aktivity u dětí a mládeže je především v tom, že množství a kvalita pohybu a účast na sportovních aktivitách v tomto věku je předpokladem pro pohybové návyky v dospělosti. Obecně je známo, že pohybová aktivita v dospělosti je odrazem pohybové aktivity v dětství. Také se snižuje riziko vzniku metabolického onemocnění v období dospívání (Máček, 2011).

### **2.1.5 Pohybová aktivita dospělých**

Doporučení pohybové aktivity pro dospělé ve věku od 18 do 64 let podle WHO (2023) je alespoň 30 minut aerobní fyzické aktivity střední intenzity nebo 15 minut aerobní fyzické aktivity vysoké intenzity, a to minimálně pět dní v týdnu. K podpoře zdravotních benefitů je doporučeno dospělým jedincům provádět cvičení střední nebo vyšší intenzity na posílení velkých svalových skupin a cvičení zaměřené na strečink alespoň dvakrát týdně.

Vzhledem k dnešní uspěchané době se lidé často potýkají s nedostatkem volného času, s narůstajícím množstvím pracovních povinností a s nedostatkem relaxace a odpočinku. Tento hektický způsob života může vést ke zvýšenému stresovému vypětí a nedostatku energie, což může vést k nedostatečné pohybové aktivitě. V reakci na stres může docházet k převaze trávení svého volného času pasivním způsobem, jako například sledování televizních serálů a filmů, které mohou dále podporovat sedavý způsob života. Tento

začarovaný kruh hektického života s nedostatkem fyzické aktivity představuje velké riziko pro naše zdraví (Sekot, 2016).

Sociální a kulturní změny mají vliv na lidské zdraví a kvalitu života. S narůstajícím věkem a současným poklesem pohybových aktivit dochází ke snížení celkového výdeje energie. Několik autorů a státních či společenských institucí se snaží o zastavení či alespoň zpomalení tohoto nepříznivého vývoje pomocí stimulace nových forem, které by mohly přispět k udržení svalové síly, flexibility a zdatnosti u seniorů. Avšak pokles celkového výdeje energie s věkem má za následek rychlejší stárnutí. Omezený rozsah pohybových aktivit je klíčovým faktorem ovlivňujícím samotný proces stárnutí (Máček, 2011).

V České republice je věk jedním z faktorů, který ovlivňuje množství pohybové aktivity. S narůstajícím věkem se snižuje množství času, které lidé věnují pohybu. Dospělí jedinci v rozmezí 34 až 49 let a 50 až 64 let mají tendenci dosahovat kategorie s nízkou (nedostatečnou) pohybovou aktivitou. Oproti tomu mladší dospělá populace ve věku 20 až 34 let tuto tendenci nemá tak vysokou. S narůstajícím věkem se také snižuje aktivní účast jedinců v organizovaných pohybových aktivitách. Z pohledu pohlaví jsou v ČR muži fyzicky aktivnější než ženy (Frömel, 2006). Podle Máčka (2011) spadá 54 % dospělé populace ve věku 35 až 65 let do sedavého způsobu života a pouze 12 % je pohybově aktivní. Jedním z faktorů, proč dospělá populace nedbá na doporučení od lékařů je ten, že lékaři dávají příliš obecných doporučení, která jsou bez přesného návodu na pohybovou aktivitu (například jakou pohybovou aktivitu bychom měli zařadit, kolik času strávit touto pohybovou aktivitou a jakou intenzitou a frekvencí bychom ji měly provádět).

Forma a druh pohybové aktivity a odpočinku hraje významnou roli u jedinců v této věkové kategorii. Pohybová aktivita by měla odpovídat zdravotnímu stavu, věku, pohlaví a celkovým fyzickým a psychickým možnostem jedince. Dalším důležitým faktorem je prostředí a druh zaměstnání. Pohybová aktivita a odpočinek by se u fyzicky náročného zaměstnání a u sedavého zaměstnání měli lišit. Důležité je, aby u obou povolání byl druh odpočinku v souladu s druhem a intenzitou pohybové aktivity. V poslední řadě má také vliv na pohybovou aktivitu a odpočinek finanční situace jedince, jelikož existují finančně náročnější formy pohybové aktivity i odpočinku. Nicméně nejlevnější, nejjednodušší a nejpřístupnější pohybová aktivita je klasická chůze či běh. Vhodná je také jízda na kole, plavání, jóga apod (Dylevský 1997; Hudáková, 2013).



Díky dostatku pohybové aktivity dochází u dospělé populace ke snížení rizika kardiorespiračních potíží a k udržení tělesné hmotnosti. Aktivní lidé také předcházejí riziku vzniku zlomenin kyčelního kloubu či obratlů páteře. Dochází k udržení či zvýšení kosterní svaloviny a svalové síly. Zlepšuje se hustota kostní tkáně a nervosvalového přenosu. Pravidelná pohybová aktivita hraje významnou roli při prevenci osteoporózy či proti onkologickým nemocem, jako je například karcinom tlustého střeva a prsu. Studie prokazují, že dodržování pohybových doporučení má vliv u dospělé populace na celkový zdravotní stav a prevenci řady onemocnění (WHO, 2010).

### **2.1.6 Pohybová aktivita ve vyšším věku**

Fyzická aktivita může u stařeších lidí významně prodloužit život, přecházet civilizačním onemocněním, či může přispět k jejich lepšímu zvládnutí. Může pomoci k regulaci tělesné hmotnosti, ke zlepšení kognitivních funkcí, duševního zdraví a spánku. Také pomáhá předcházet pádům a zraněním starších jedinců. Pro zdravotní benefity je u populační skupiny ve věku 65 a více doporučeno provádět aerobní pohybovou aktivitu střední intenzity nejméně 30 minut, nebo vysoké intenzity nejméně 15 minut denně, a to alespoň pět dní v týdnu. Dále je doporučeno věnovat se vícesložkové aktivitě, která by měla být zaměřena na sílu a rovnováhu. Doporučeno je i zařazení středně intenzivního či intenzivního cvičení na posílení velkých svalových skupin (WHO, 2023).

Kvůli navyšujícímu se počtu věku dožití se v populaci objevuje větší množství stařeších jedinců. V důsledku toho se pohybová aktivita a sportovní činnosti ve vyšším věku stávají aktuálnějšími a žádanějšími. Pohyb se u této věkové skupiny stává důležitým převážně proto, že působí jako primární a sekundární prevence pro řadu onemocnění. Díky dobré fyzické a psychické kondice se starší jedinci mohou lépe vypořádat s procesem stárnutí, což může zvýšit celkovou kvalitu jejich života (Dylevský, 1997; Kalvach, 2004).

S narůstajícím věkem se mohou častěji vyskytovat některé problémy a poruchy, které mohou výrazně ovlivnit funkční schopnosti jedince. Díky tělesnému pohybu mohou lidé ve vyšším věku vykonávat bez výrazných obtíží a únavy každodenní činnosti, zvyšuje se svalová síla a kardiorespirační zdatnost, snižuje se riziko vzniku řady onemocnění a také přispívá k psychické pohodě (Máček, 2011).

Doporučené pohybové aktivity pro vyšší věk jsou podle Hátlové (2010) převážně aerobního charakteru (plavání, turistika, cyklistika, běžky, tanec). Tyto aktivity zvyšují vytrvalostní schopnosti (zlepšují srdeční a plicní činnost), což umožňuje jedince se věnovat dané aktivitě po delší dobu s vyšší intenzitou. Podle Koláře (2012) je důležité znát zdravotní stav pacienta a z jeho stavu zařadit vhodné cvičení. Mělo by se začít od jednodušších cviků, které nejsou výrazně náročné na koordinaci pohybu, cvičit nejprve z nižších poloh a postupně se dostávat do vyšších poloh. Důležité je naučit pacienta správný stereotyp dýchání v koordinaci s pohybem a posílit hluboký stabilizační systém páteře. Navíc by při cvičení neměla být přítomna jakákoliv bolest.

Pohybová aktivita hraje také významnou roli při začlenění a zapojení jedince do společnosti, což může být častým problémem u osob ve vyšším věku. Aktivní zapojení těchto osob do pohybových aktivit může pomoci při zachování sociálních kontaktů a sociálních rolí (Haškovcová, 2010).

### **2.1.7 Pohybová aktivita z hlediska pohlaví**

Studie z roku 2011, se zabývala problematikou pohybové aktivity u mužů a žen v libereckém kraji ve vztahu k denním činnostem a k socio-environmentálním faktorům. Výzkumný soubor tvořilo 976 dospělých respondentů (448 mužů a 519 žen) ve věku 25 až 57 let. Pohybová aktivita byla stanovena podle standardizovaných dotazníků Neighborhood Environment Walkability Scale-Abbreviated (ANEWS) a International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Z výsledků studie plyne, že celková pohybová aktivita je vyšší u mužů oproti ženám. Ženy realizují větší množství pohybové aktivity v rámci práce uvnitř a okolo svého bydliště, zatímco muži jsou zřetelně aktivnější v zaměstnání a při aktivním transportu. Ženy ovlivňuje v množství volnočasové pohybové aktivity primárně vzdálenost práce, rekreačního centra a fitness centra od svého bydliště a atraktivita okolí bydliště ovlivňuje pohybovou aktivitu žen okolo svého domu (Suchomel & Sigmundová, 2011).

Další studie z roku 2008 se zabývala problematikou primární a sekundární motivace návštěvníků ve fitness centrech. Výzkumný soubor byl tvořen v první části 50 účastníky a v druhé části 100 účastníky. Využit byl verbální dotazník. Z výsledku studie je patrné, že dominantním motivem u primární motivace byla u žen redukce váhy, zatímco pro muže snížení či zvýšení tělesné váhy a také zdravotní a kondiční důvody. U sekundární motivace

bylo pro většinu stále dominantní změna vzhledu těla (výrazněji u žen), ale pro 20 % se hlavním motivem stala touha se zlepšovat a pracovat na sobě. Psychologické motivy jako lepší nálada po cvičení a potřeba pohybu také nabývaly na důležitosti s nabytými zkušenostmi s pohybovou aktivitou (Stackeová, 2008).

## **2.2 Fitness**

### **2.2.1 Základní charakteristika**

Pojem fitness je velice rozsáhlý a stal se nedílnou součástí slovníku dnešní populace. V dnešní době se objevuje v různých kontextech. Může označovat například fyzickou aktivitu, sportovní odvětví, různé druhy potravin, sportovní vybavení a také je často uveden v názvu posiloven. Každý si může pod tímto slovem představit něco úplně odlišného.

Fitness je termín označující současný dobrý stav celkového zdraví a poměrně vysokou fyzickou zdatnost. Cílem fitness je dosažení souladu fyzické a duševní krásy, což je charakteristické pro pojem řeckého přesvědčení „kalokaghatia“, že krása a dobro patří k sobě. Na počátku bylo fitness spojováno s aktivitami vytrvalostního charakteru, které zatěžovaly organismus mírnou až střední intenzitou. V důsledku komercializace a soutěživosti se část příznivců fitness oddělila a vznikl výkonnostní sport, jako je například aerobik. V současné době je fitness spojováno s pravidelným a relativně fyzicky náročným tréninkem, který směřuje k velmi dobré fyzické kondici a pohybuje se na hranici mezi rekreačním a výkonnostním sportem (Caha, 2014).

Stackeová (2008) popisuje fitness jako cvičení ve fitness centrech za pomoci cvičebních pomůcek, jako jsou například velké osy, jednoruční činky, posilovací lavice a stroje. Kromě fyzické aktivity je součástí i dodržování dietní plánů a užívání doplňků stravy.

Podle Ostena (2005) je fitness nedílnou součástí zdravého životního stylu, který by správně měl obsahovat souhrn správných návyků, pevné zdraví a velice dobrou fyzickou kondici. Do jisté míry má vliv na psychické zdraví, sexuální život, zaměstnání, délku života a mnoho dalšího.

Fitness je spojeno se schopností vykonávat jakoukoliv fyzickou aktivitu a zároveň dosáhnout vysoké úrovně tělesné kondice. Čím více je tělo schopno pracovat, tím vyšší úroveň tělesné kondice má a tím větší jsou zdravotní výhody. Lidé, které mají vysokou tělesnou kondici, disponují silným kardiovaskulárním a respiračním systémem. Díky tomu

jsou schopni vykonávat fyzickou aktivitu po delší dobu bez výrazných známek únavy a obecně bývá u těchto lidí zastoupení podkožního tuku v těle menší. Fitness můžeme rozdělit na zdravotně a dovednostně orientované. Zdravotně orientované fitness přispívají k celkovému zdraví a zahrnuje tyto složky: kardiorespirační vytrvalost, svalovou sílu, flexibilitu a složení těla. Dovednostně orientované fitness má dopad na výkon a zdraví. Zahrnuje koordinaci, hbitost, rovnováhu, rychlost a reakční dobu (Blahušová, 2005).

### **2.2.2 Historie fitness**

Kořeny fitness sahají již do pravěku, kde si lidé od jejich počátku udržovali tělesnou kondici, i když dost možná nevědomky, jelikož to bylo nutné pro jejich přežití. Jednalo se o běžné denní aktivity, jako například obstarání potravy a stavba přístřešku (Brooks, 2003).

V antickém Řecku a Římě byla tělesná cvičení praktikována s ohledem na sociální aspekt. Velký obdiv zde měla především fyzická síla. Trénink vojenského charakteru byl využíván v Římě pro přípravu gladiátorů. V Řecku byl idealizovaný obraz krásného těla a harmonie spojen s fyzickou kondicí a byl vyjadřován prostřednictvím soch a uměleckých děl. Silový trénink se stal v Řecku významným v důsledku dobových válek a bojů. To vedlo k samotnému vzniku Olympijských her, které vyžadovaly jak dobrou tělesnou kondici, tak i duševní a psychickou zdatnost. Zde se objevil pojem kalokagáthía, který vyjadřuje soulad tělesné krásy a duše neboli ideál dokonalosti (Brooks, 2003; Němcová, 2015).

Od ideálu antické kultury se odstoupilo v 10. a 11. století, a to především od kultu těla a od sportovních aktivit. V tomto období do popředí vstoupila výchova člověka oddaného bohu. Nicméně doba vyžadovala i tělesně zdatné muže, což vedlo k výchově šlechticů formou rytířského výcviku již od 7 let věku (Němcová, 2015).

Zájem o cvičení se v Evropě objevuje od 15. století, kdy převládá obliba zvedaný těžkých břemen, které daly základ silovému trojboji a vzpírání. Další rozvoj o cvičení byl zaznamenán od druhé světové války do konce osmdesátých let. Tomuto období se nazývá Zlatá éra kulturistiky. Válka byla hnacím motorem pro dospívající a dospělé muže, kteří chtěli být připraveni na válku. Dalším faktorem velkého nárůstu zájmu o tento sport byl vznik suplementů napomáhajícím k budování svalové hmoty. V tomto období roku 1946 vznikla mezinárodní federace kulturistiky IFBB (International Fitness and Bodybuilding Federation), která existuje dodnes (Kolouch, 1994; Němcová, 2015).

V druhé polovině 20. století přišel trend z Ameriky do Evropy v podobě fitness. Jednalo se především o cvičení v tělocvičnách (sálech) s doprovodem muziky a instruktora. Vzniklo zde moderní pojetí dnešního aerobiku. Podobně se rozvíjel i bodybuilding a cvičení se závažími. Významnou tváří fitness a posilování této doby byl Eugen Sadow, který se proslavil svými cvičebními systémy založenými na symetrickém rozvoji postavy. Byla stanovena nová teorie cílená na pohyb aerobního rázu v rámci prevence na nemoci a stres podle doktora Coopera. V 80. letech se začalo přecházet na klubová členství z důvodu neustálého rozvoje a vylepšení posilovacích přístrojů, které sebou nesly nárůstu nákladů na pořízení. Právě klubová členství a placení příspěvků umožnilo vzniku fitness domů, které se zaměřovaly převážně na fitness. Fitness se postupně začalo více věnovat relaxaci a přecházelo k určitému individuálnímu životnímu stylu neboli wellness (Brooks, 2003; Kolouch, 1994).

Od 80. let po současnost bodybuilding procházel určitým vývojem, stejně jako je tomu u většiny sportovních odvětví. Zaznamenán byl rostoucí vývoj výzkumu genetické predispozice, vývoj výživových a tréninkových postupů. Tento zájem sebou také přinesl zvýšenou poptávku po zakázaných anabolických látkách. Díky těmto látkám se bodybuilding dostal do „špatného“ povědomí mezi laickou veřejností a začal se řadit mezi sporty proslulé využíváním těchto látek. V současné době existuje řada technických vymožeností, které například umožňují monitorování tělesných funkcí při zátěži, hlídají příjem a výdej kalorií apod., aby se náš trénink mohl stát co nejefektivnější. Bodybuilding dnes není jen hodinové cvičení na posilovacích stojících, ale stal se pro řadu lidí životním stylem (Němcová 2015; Schwarzenegger & Dobbins, 2018).

### **2.2.3 Fitness centrum**

Fitness centrum je termín, který se poprvé začal objevovat v 90. letech. Pod tímto termínem si často skrývají rozdílné typy zařízení. Kolouch (2007) popisuje fitness centra jako moderní typy společenských center, které jsou navštěvovány z důvodů pozitivního ovlivnění vlastního zdraví a estetického vzhledu těla. Podle Stacekové (2008) jsou fitness centra místa, která slouží k provozování specifického druhu pohybové aktivity, s cílem dosažení atletického typu postavy s nízkým množstvím podkožního tělesného tuku.

Podle velikosti můžeme fitness centra rozdělit na malá, střední a velká. Malá fitness centra se rozložením pohybují od 30 do 100 m<sup>2</sup>. Jsou charakteristická svou intimitou a přátelským prostředím. Návštěvníci se ve většině případů dobře znají a navzájem si vypomáhají. Nevýhodou mohou být omezené služby v podobě materiálního vybavení, sociálního vybavení a občerstvení. Středně velká fitness centra mají obvykle rozlohu od 100 do 350 m<sup>2</sup>. Intimita je stále zachována a služby jsou téměř dokonalé. Může zde být přítomno několik dalších zařízení, jako například solárium, masáže apod. Velká fitness centra svou rozlohou převyšují 350 m<sup>2</sup>. Je zde přítomna rozsáhlá nabídka služeb. Nevýhodou může být velký počet návštěvníků se ztrátou soukromím (Koluch & Boháčková, 1994).

Podle úrovně poskytovaných služeb lze fitness centra dělit na budget centra, value centra a luxury centra. Budget centra jsou méně a levně vybavená fitness centra, většinou zde nebývá součástí žádná další služba a nacházejí se obvykle v malých městech a obcích. Value centra patří mezi nejvíce se vyskytující fitness centra. Jedná se o kvalitně vybavená centra, která disponují i jinými službami. Měly by být více flexibilní k požadavkům svých návštěvníků a tomu přizpůsobit svoje služby. Většinou se zde nachází několik fitness instruktorů, kteří jsou ochotni pomoci se sestavením ucelené a efektivní cvičební jednotky. „Vrcholem“ jsou luxury centra, která jsou nejlepší na trhu, co se týče kvality vybavení a poskytování služeb. Pro centra tohoto typu je charakteristická pestrost poskytovaných služeb a profesionální individuální přístup (Krmíček, 2009).

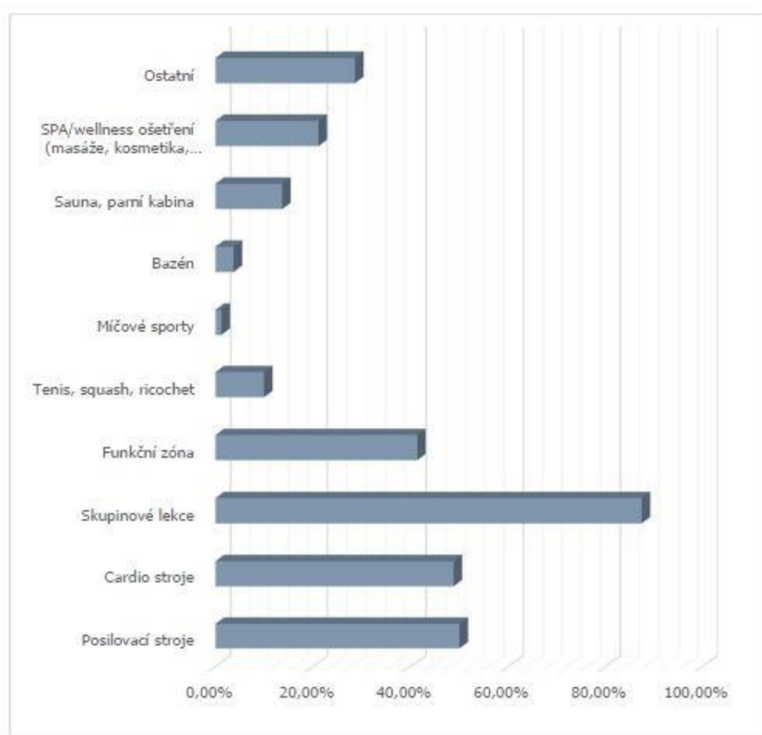
#### **2.2.4 Služby ve fitness**

V dnešní době se jednotlivci dennodenně setkávají se širokou škálou služeb a firma musí aktivně soutěžit o své místo na trhu. Se zvyšujícím se zájmem o zdravý životní styl nabývají fitness centra na popularitě. Služby se neustále vyvíjejí a zdokonalují, aby uspokojily potřeby zákazníků a reagovaly na měnící se trendy. Poskytování kvalitních služeb a neustálé zlepšování je klíčové v době, kdy jsou nároky zákazníků stále vyšší a mají možnost porovnávat nabídky. Fitness centra se snaží splnit očekávání zákazníků nabídkou kvalitního vybavení, přítomností trenérů, vstřícným personálem a dalšími službami, jako je prodej doplňků. Navzdory široké škále nabízených služeb existuje stále prostor pro zlepšení (Šíma, 2016).

Základní podstata fitness trhu spočívá v neustálém a soustředěném úsilí zákazníka k udržení optimální fyzické kondice a dosažení maximální úrovně životní spokojenosti. Cvičení a aktivita ve fitness centrech nejsou pouze o odstranění bolesti, léčení nemoci nebo snižování tělesné hmotnosti, ale je také o neustálém posouvání svých osobních limitů a hledání optimálního fungování pro celoživotní pohodu a štěstí (Blahušová, 2005).

V průběhu roku 2014 proběhl rozsáhlý průzkum mezi 80 fitness centry v České republice. Na obrázku číslo 1 je ilustrováno, že nejvyšší množství center poskytuje skupinové lekce (87,5 %), následovány posilovacími stroji (50 %), kardio stroji (méně než 49 %) a funkční zónou (více než 41 %). Další služby, jako je solárium, výživové poradenství, individuální tréninky, EMS tréninky, Power Plate, individuální Pilates lekce atd. dohromady tvoří 28,75 %. V zhruba pětině center jsou k dispozici i služby SPA a wellness (masáže, kosmetika, zábaly) o celkovém podílu 21,25 %. Téměř 14 % center nabízí také saunu nebo parní kabínu, přesahující 10 %. Mnohem méně běžné jsou nabídky raketových sportů (10 %), bazénu (téměř 4 %) a míčových sportů (1,25 %) (Havrdová, 2014).

Obrázek 2 – Výzkum poskytování služeb ve vybraných fitness centrech



Zdroj: ČKF, 2014

Průzkum fitness trhu v roce 2023 zaznamenal, že nejoblíbenějšími službami ve fitness centrech jsou skupinové lekce, cvičení na cardio strojích a jóga. K dalším častým službám patří cvičení s osobním trenérem, funkční zóny a lekce pro děti. Mezi služby, které jsou nejvíce vyhledávány respondenty v dnešní době patří pilates (Benešová, 2023).

### **2.2.5 Trendy ve fitness**

American College of Sports Medicine (ACSM) provedlo v roce 2024 průzkum, který poukazuje na směr, jakým se fitness sektor ubírá. Mezi největší trend tohoto roku patří nositelné moderní technologie v podobě chytrých hodinek, fitness trackerů, monitorů srdečního tepu apod. Tento trend je na předních příčkách fitness trendů od roku 2016 a rozhodně neklesá, jelikož se začíná využívat například v lékařské diagnostice i v případné léčbě. Oblibě se dostává i různým typům cvičení, jako například silovému tréninku s volnými vahami (kettlebells, činky) k udržení či zvýšení svalové hmoty. Trénink s vlastní vahou v podobě TRX a funkční fitness trénink pro zlepšení rovnováhy, koordinace, funkční síly a vytrvalosti s pomůckami jako je například velký míč (A'Naja et al., 2024).

Dalším trendem jsou fitness programy pro starší dospělé. Tento trend reaguje na fakt, že lidé se dožívají vyššího věku, pracují delší dobu a snaží se zůstat aktivní po celý svůj život. Tyto lidé jsou schopni „investovat“ více pro svoje zdravý a volný čas, oproti mladším generacím. Jedná se především o změnu „atmosféry“ fitness center tak, aby byla přívětivá pro starší generace (typ osvětlení, hudby). Trend, který svým způsobem jde ruku v ruce se změnou „atmosféry“ prostředí je vyšší obliba venkovní aktivit. Patří sem různé druhy turistiky, jízda na paddleboardu, jízda na horském kole apod. (A'Naja et al., 2024).

Mezi trendy spadají také hubnoucí programy, které kombinují stravovací a tréninková doporučení. Dále osobní tréninky s vedením profesionálů, zaměstnávání certifikovaných fitness profesionálů, programy pro zlepšení životního stylu, mobilní aplikace pro podporu cvičení a další (A'Naja et al., 2024).



## 2.3 Motivace

### 2.3.1 Teorie motivace

Psychologové William McDougall a Sigmund Freud přišli jako jedni mezi prvními s psychologickou teorií lidské motivace, kteří motivaci berou jako zvířecí pudy či instinkty neboli jako biologicky vrozený způsob chování. Charles Darwin tuto teorii rozvedl a díky tomu se na počátku 20. století přijalo slovo instinkt jako termín, který byl využit pro definici motivace. Avšak instinkt má poměrně komplikovanou stavbu a nezahrnuje pouze jednu složku, a proto McDougall nahradil slovo instinkt za motivační sklon (náchylnost). Díky vývoji psychologie osobnosti se začal klást důraz na psychologii motivace a díky tomu se objevila teorie potřeby podle Henry Murraye a Abrahama Maslowa. Potřebu děлил Murray na primární (viscerální), která je způsobena typickými tělesnými ději (dýchání) a sekundární (psychické). Dle něho je potřeba síla, kterou lze stimulovat jak vnitřní, tak zevní procesy. Maslowa teorie vychází z poznání, že se člověk zásadně liší od ostatních živočichů, a to hlavně potřebou seberealizace. Věřil, že každý člověk má předpoklad k tomu něčeho dosáhnout, akorát nejprve musí překonat několik překážek v podobě nižších fyziologických potřeb. Potřeby rozdělil do pomyslné pyramidy podle hierarchického systému naléhavosti a definoval potřeby nižší (fyziologické) až po vyšší (psychologické). Maslow popisuje motivaci tak, že její úloha náleží lidským potřebám. Cílem je uspokojení těchto potřeb a motivací člověka je realizace těchto cílů, které dělají jeho život hodnotným (Leontiev, 2012; Mikšík 2007).

Slovo motivace je odvozeno z latinského slova „motion“, což je v překladu do češtiny pohyb. Motivace je tedy psychický stav, který je rozhodující při vykonávání určitých aktivit v daném okamžiku. Je to hnací síla, která žene jedince dopředu a pomáhá mu naplňovat svoje stanovené sny a cíle. Bez přítomnosti motivace chybí produktivita, výkonost, směr a jen těžko se může dosáhnout výsledků, po kterých daný jedinec touží (Pavel & Pavlová, 2019).

Podle Nakonečného (2009) je motivace jeden z nejdůležitějších úkolů celé psychologie. Jedná se o vědomé či nevědomé nasměrování k dosažení určitého cíle, které je charakteristické svou intenzitou a trváním v určitém časovém úseku. Je to hybná síla chování (proč se jedinec chová nějakým způsobem), která nastartuje jedince k akci. Také tvrdí, že hlavní funkcí motivace je uspokojení fyzických či sociálních potřeb, které jedinec pociťuje

jako sobě nedostatečné. Tedy cílené chování pro stálost fyzického a psychického zdraví jedince.

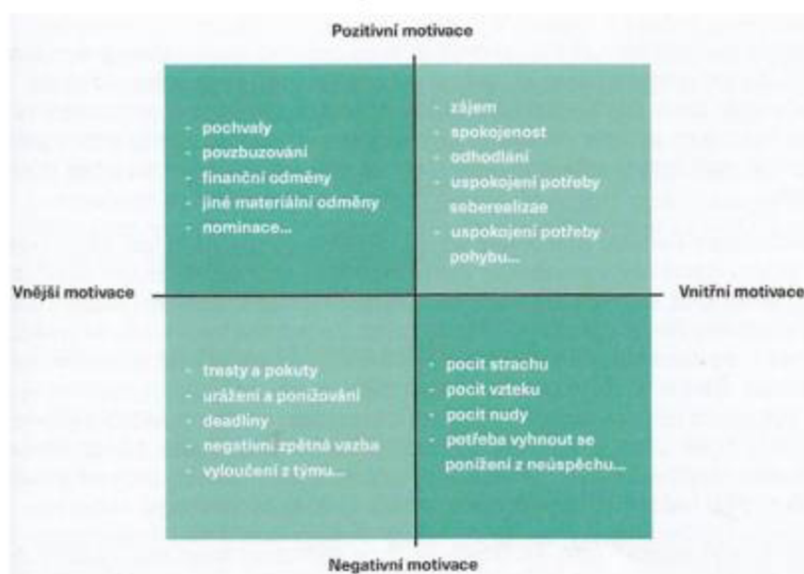
V procesu motivace působí tři aspekty. Prvním aspektem je směr. Což znamená, že motivace ovládá směr, kterým se jedinec chce vydat (například co by chtěl dělat). Druhým aspektem je intenzita. Neboli motivace má vliv na množství úsilí, které je člověk ochotný vydat na získání daného cíle (například jak moc chce dosáhnout toho, co by chtěl dělat). A posledním aspektem je vytrvalost, která je charakteristická tím, že motivace působí jako schopnost, která nám pomáhá překonávat vnější i vnitřní překážky (jedná se o míru vůle překonat nějakou překážku, která zabraňuje dosažení cíle) (Pavel & Pavlová, 2019).

### 2.3.2 Dělení motivace

Motivaci můžeme rozlišit na primární a sekundární. Primární je ta, ve které jsou obsaženy základní biologické potřeby jedinců, kteří mají schopnost základních instinktů a mohou se formovat pomocí podmiňování. Oproti tomu motivace sekundární je odvozena od motivace primární a tím je ovlivněna již naučenými dispozicemi.

Podle Hartla a Harlové (2000) se motivace rozkládá na 4 kategorie, které jsou motivace vnitřní, vnější, pozitivní a negativní.

Obrázek 3 - model čtyř druhů motivace



Zdroj: Blažej, 2009

- **Vnitřní motivace** je u každého jedince jiná a jedinečná, jelikož si ji každý vykládá po svém. Někdo za ni čeká náležitou odměnu např. v podobě určitého vzhledu či uznání, jiní chtějí, cítit se dobře a být úspěšní v tom co dělají. Motivace se dá brát jako sebeurčující vývoj, který má následný výsledek, jenž je vnímán jako pozitivní a kvalitnější. Deci a Ryan (2020) označili motivaci za něco, co vychází z nás samotných. Vnitřní motivace na nás působí mnohem více nežli motivace vnější a žene nás kupředu jako takový motor, který má efekt na setrvání v činnosti, která nás namotivovala.
- **Vnější motivace** dle Deci a Ryana (2020) říká, že základním charakteristickým rysem pro vnější motivaci je trest a odměna, což jsou motivátory, díky kterým jsou jedinci směřováni a vedeni k činnosti a dosažení určitého cíle. Motivace má dvě váhy, na jedné straně je odměna, která nás motivuje více a na druhé straně je negativní výsledek spojený s trestem, toto však se může lišit podle druhu jedince. Vyzrállost jedince je dalším aspektem, který motivaci ovlivňuje. Motivátor je emoce, která vede k aktivaci a nutí nás dělat rozhodnutí. Často si lidé myslí, že jejich chování je racionální, ale netuší, že je vždy ovlivněno také nějakou emocí a až poté mají tendenci ospravedlňovat své chování rozumově (Prukner, 2014).
- **Pozitivní motivace** vzniká na základě pozitivního dojmu vlastní zkušenosti. Tento dojem vede k opakovanému jednání, za který přišla v minulosti odměna. Jde o dosažení cíle s představou nějakého uznání, odměny či zisku. Pochvala je nejdůležitějším pilířem v pozitivní motivaci, jelikož je součástí vývoje člověka již od útlého věku např. ve škole či v rodině (Průcha a kolektiv, 2009).
- **Negativní motivace**, je emoce, která nás motivuje k tomu, aby nedošlo znovu k situaci, která není pro nás komfortní a netoužíme po znovu prožití této zkušenosti, varuje nás tedy před chováním směřujícím k postihu. Negativní zkušenost je spojena se strachem z možného potrestání (Forsyth, 2000).

Blažej říká, že nedílnou součástí motivace je i amotivace. Amotivace je situace, při které jedinec nevykazuje vůbec žádné anebo jen minimální rysy zájmu o aktivitu a nekompetentnost pro vykonání této aktivity. Pohyb je základní přirozenou potřebou, takže by neměla nastávat situace amotivace v prostředí pohybových aktivit (Blažej, 2019).

U amotivace tedy nastává relativní absence motivace, která vede k tomu, že daný jedinec nemá žádnou potřebu danou činnost vykonávat (Řepka, 2005)

### **2.3.3 Motivace k pohybové aktivitě**

Subjekt, jenž má motivaci k fyzické aktivitě má pozitivní vztah k sobě samému a důvěřuje svým zdravotním i fyzickým schopnostem, jeho hypotéza k pohybové aktivitě je pozitivní zkušenost a uspokojení z toho, že pro sebe něco dobrého udělal. V případě malých dětí, kteří chtějí objevovat a jsou zvědaví je motivace k pohybové aktivitě součástí jejich přirozenosti. Nedostatečná motivace či negativní zkušenost s pohybem vede k problémům se zapojením do pohybové aktivity, takže je velmi důležité, aby subjekty zažívali pocit uspokojení či úspěchu. Motivace vzniká z důvěry v sebe sama a sebeúcty (Vašíčková, 2016).

První dětská zkušenost s pohybovou aktivitou vzniká v rodině, jelikož rodiče dítěte jsou ti, kteří určují, jakou motivaci ke sportu bude mít jejich potomek. Tento zájem v dětech je vzbuzován prostřednictvím volnočasových aktivit venku a také určením základních herních pravidel (Hardwood a Knightová, 2016).

Podle Sekota (2019) by dítě mělo postupně rozvíjet své sebevědomí, sebe disciplínu, soutěživost, fairplay, respekt vůči autoritám, řád a pravidla. Psychická a fyzická stránka dítěte určuje jeho vývoj, a proto je důležité, aby mělo pravidelnou fyzickou aktivitu bez pokusů o splnění rekordů či získání nějaké odměny. Pokud dochází k přílišnému nátlaku na dítě ze strany rodičů, dítě ztrácí vnitřní motivaci k pohybu a vede to k negativním výsledkům. Častokrát se objevují případy, kdy si rodiče přes své dítě chtějí splnit, to, co sami nedokázali, a tak dítě nutí do sportu, který baví nebo dříve bavil je. Jestliže přístup rodičů, trenérů, učitelů či jiných blízkých osob je přílišný nátlak ke sportu, jedince může vést k rezignování.

Obrovský vliv na motivaci nezletilých má sociální a finanční podpora. Jestliže dítě cítí schopnost danou aktivitu zvládnout a má pro to motivaci, je často odkázané na velikost podpory, kterou získává z podpory rodičů a blízkých osob. Jde jak o sociální, tak finanční podporu (Pavel a Pavlová, 2019).

## 2.4 Životní spokojenost

Základní otázkou životní spokojenosti je otázka: „Jak být šťastný?“ Z celkové perspektivy problém rozebírá studie spokojenost s životem jako takovým. Každý pohled se zaměřuje na jiné odvětví oblasti života, jako je např. Spokojenost se školním nebo domácím prostředím a jeho prožíváním (Edwards & Lopez, in Kalman et al., 2011). Výzkum podle Kesebira a Dienera (2008) sjednocuje filozofické myšlenky s empirickými vědomostmi moderní vědy, která hodnotí podmínky a příčiny štěstí. Také popisují životní spokojenost, subjektivní pohodu na štěstí jakožto nezbytnou složku života, ve které se prolíná vnímání zdravotního stavu s celkovou úrovní kvality života jedince.

Podle Dienera (1984) je životní spokojenost jednou ze tří součástí subjektivně pociťované pohody, jenž je značena jako „subjective well-being“ (SWB). Diener chápe životní spokojenost jako tzv. Kognitivní složku SWB, jenž zahrnuje vědomé hodnocení důležitých oblastí života a sebehodnocení. Tvrdí, že v emocionální složka obsahuje dva statusy, kterými jsou příjemné a nepříjemné afekty. Podle Kebzy a Šolcové (2003) je nejtrefnějším termínem pro SWB překlad „osobní pohoda“.

### 2.4.1 Struktura SWB

Rozdělení složek SWB, které se zaměřují na tuto problematiku, je v publikacích často odlišné. Podle Dienera (1984) se SWB rozlišuje na:

- **kognitivní složku** – klasifikace významných oblastí života a sebehodnocení
- **emocionální složku** – tvořena z příjemných a nepříjemných afektů, emocí a nálad jedinců.

Veenhoven (1991) a Headey s Wearingem (1991) rozdělují SWB stejně jako Diener (1984). Jen jejich rozdělení zahrnuje také složku:

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

Seifert (2005) napsal článek, kde popisuje fungování Ryffovi škály psychické pohody, jenž její koncept je dynamický. Obsahuje subjektivní, sociální a psychologický rozměr a chování související se zdravím. Jádrem této škály je měření aspektů psychické pohody:

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

#### **2.4.2 Teorie a faktory**

Veenhoven (1991) popisuje dynamický charakter jako stav životní spokojenosti, který se časem mění a po prožitém šťastném období nastává období, ve kterém jsme nešťastní.

Podle Dienera (1984) je telická teorie vybudována na uspokojování potřeb a plnění předem určených cílů. S tím je spojena teorie o potěšení a bolesti, při které si subjekt určuje cíle a prožívá tužby a potřeby, součástí toho je také pocit nedostatku. Pohybová aktivita je základním pilířem pro teorii, jenž může jedinec ovlivnit, díky své činnosti, to, zda je v daných situacích svého života spokojený či nikoliv. Činnost jedince je ovlivněna úrovní jeho schopností, dovedností a vědomostí. Teorie „bottom-up“ označuje životní spokojenost na základě řady menších zkušeností, které považujeme za šťastné. Oproti tomu teorie „top-down“ označuje jedince, který je uvnitř spokojený sám se sebou a vyrovnaný. Největší podíl na ovlivnitelnosti životní spokojenosti nesou faktory:

- **Demografické** – finanční příjem, pohlaví, rasa, věk, nezaměstnanost, vzdělání, náboženství, zaměstnání, rodinný stav a rodina.
- **Chování** – životní události a sociální interakce (intenzita, frekvence, hloubka a schopnost jedince navázat sociální kontakt).
- **Osobnostní** – temperament, inteligence a atribuční styl.
- **Kulturní** – bezpečnost, svoboda, sociální rovnost.
- **Biologické** – zdraví, spánek, pocit štěstí a pocit bolesti.

Velmi důležitým faktorem je faktor sociálního prostředí, do kterého náleží rodina, osoby blízké jedince a vztahy mezi nimi silně působí na životní spojenost jedinců. Mezi další podstatný faktor řadíme socioekonomickou úroveň (Kožený, Csémy & Tišanská, 2007).

Mnohé studie prokázali, že pokud jsou jedinci šťastní, dochází k úspěchům ve více oblastech jejich života jako např. v manželství, finanční zabezpečení, pracovní výkonost, přátelství atd. Pojítka mezi štěstím a úspěchem existuje, také díky tomu, že úspěch dělá jedince šťastnějšími a pozitivní vliv plodí úspěch, jak popisuje Lyubomirsky, King a Diener (2005).

Veenhoven (1991) uvedl tyto předpoklady pro pravděpodobnost vyšší spokojenosti lidí se svým životem:

- uzavřeli svazek manželský a jejich vztahy s blízkými osobami jsou kladné,
- jsou otevřeni novým zkušenostem a poznatkům,
- disponují dobrým zdravotním, fyzickým i mentálním stavem,
- jejich cíle jsou zaměřeny spíše sociálně a morálně, nežli hmotně
- disponují sebekontrolou,
- objevují se v oblastech ekonomicky a politicky stabilních, mají postavení ve vyšších společenských vrstvách.

Diener a Chan (2011) potvrdili, že životní spokojenost označující se vysokou úrovní SWB, nedostatkem negativních emocí, optimismem a pozitivními emocemi má za příčinu lepší zdravotní stav jedinců a podílí se na jejich dlouhověkosti.

Podle národní zprávy, týkající se zdraví a životním stylu dětí a školáků, asi 85 % jedinců všech věkových kategorií hodnotilo svou životní spokojenost pozitivně. Životní spokojenost s věkem u dívek klesá a u chlapců nedochází ke změně. S přibývajícím věkem se zvyšuje výskyt psychosomatických problémů, kterými nejčastěji trpí ženy (Kalman a kol., 2011).

### **2.4.3 Pohybová aktivita a životní spokojenost**

Z dosavadních poznatků nových studií je naznačeno, že lidé, kteří se pravidelně věnují pohybovým aktivitám, mají obecně lepší duševní zdraví a pocit životní spokojenosti ve srovnání s těmi, kteří vedou sedavý způsob života. Studie také naznačují, že i menší množství fyzické aktivity může přinést pozitivní dopady na celkovou životní pohodu jedince. Z toho

důvodu by pravidelný pohyb měl být spolu se zdravou výživou, dostatečným spánkem a péčí o duševní rovnováhu nedílnou součástí zdravého životního stylu (Helliwell et al., 2022).

Studie z roku 2012 zkoumala vliv pohybové aktivity na kvalitu života seniorů. Výsledky ukázaly, že vztah mezi pohybovou aktivitou a kvalitou života byl zprostředkován vnímanou vlastní účinností. Jinými slovy, pohybová aktivita měla pozitivní dopad na vnímané psychické zdraví seniorů skrze jejich přesvědčení, že jsou schopni činnost zvládnout. Tyto závěry korespondují s dalšími výzkumy, které naznačují, že tělesná aktivita může zlepšovat kvalitu života starších dospělých vlivem na sociálně-kognitivní faktory, v tomto případě reprezentované vnímanou vlastní účinností. Pro podporu kvality života seniorů je tedy vhodné nejen podporovat jejich pohybovou aktivitu, ale také posilovat jejich přesvědčení, že jsou pohybové aktivity pro jejich věkovou skupinu vhodné a zvládnutelné (Mudrák et al., 2012).

Podle systematické studie z roku 2019 je tvrzení, že již alespoň 10 minut pohybové aktivity týdně vede ke zvýšení životní spokojenosti a štěstí. Dále, že pohybová aktivita v podobě aerobního charakteru či klasického protahování zvyšuje u starších osob úroveň životní spokojenosti (Zhang & Chen, 2019).

Udržovat aktivní životní styl a pravidelně cvičit může téměř každému bez ohledu na věk přinést výrazné zlepšení kvality života. Pro osoby středního věku sice pohybová aktivita znamená možnost prodloužit délku života až o dva roky, ale tato motivace pro ně často není dostatečná, protože si nepřipadají staří. Mnohem větší motivací je pro ně zlepšení celkové životní pohody. Muž středního věku, který díky pravidelnému cvičení pociťuje mnohem lepší kondici než při sedavém způsobu života, si tak může užívat kvalitního života o 15 až 20 let déle ve srovnání s neaktivní osobou. Tento benefit kvalitního prožívání se týká i seniorů, pro které je příjemnější život cenným přínosem oproti prodlužování celkové délky života. Správně nastavený pohybový režim dokáže u starších lidí „omlazující efekt“ až o dvacet let (Stejskal, 2004).



## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Cílem diplomové práce je zjistit, jaká je úroveň životní spokojenosti, úroveň pohybové aktivity a motivace u populační skupiny, která navštěvuje fitness centrum.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Zjistit základní somatické charakteristiky u vybrané populační skupiny navštěvující fitness centrum.
- 2) Zjistit úroveň pohybové aktivity pomocí dotazníku IPAQ u vybrané populační skupiny navštěvující fitness centrum.
- 3) Analyzovat úroveň životní spokojenosti pomocí dotazníku DŽS u vybrané populační skupiny navštěvující fitness centrum.
- 4) Popsat motivy k vykonávání pohybové aktivity pomocí dotazníku MPAM-R u vybrané populační skupiny navštěvující fitness centrum.

### **3.3 Výzkumné otázky**

- 1) Jak se liší úroveň pohybové aktivity u mužů a žen?
- 2) Jak se liší úroveň životní spokojenosti u mužů a žen?
- 3) Jak se liší motivy k vykonávání pohybové aktivity u mužů a žen?

## 4 METODIKA

### 4.1 Metodika výzkumu

Obecný metodologický nástroj je charakterizován jako výzkumná metoda. Vymezuje širší a více komplexní perspektivu řešené problematiky, a to díky zisku a zpracování dat (Pelikán, 2011).

### 4.2 Použité metody

Pro dosažení určených cílů diplomové práce byla použita metoda kvalitativního výzkumu, který se opírá o dotazníkové šetření. Data jsou zpracována z těchto vybraných dotazníků:

- Mezinárodní otazník hodnocení úrovně pohybové aktivity (IPAQ)
- Dotazník hodnocení úrovně životní spokojenosti (DŽS)
- Dotazník hodnocení motivace (MPAM-R)

#### 4.2.1 Mezinárodní dotazník IPAQ

Jedná se o mezinárodně uznávaný dotazník hodnotící úroveň pohybové aktivity pro lidi ve věk 15 až 69 let, který sbírá data o pohybové aktivitě různé populační skupiny, za pomoci sebehodnocení. Data mohou být získávány na regionální, národní a mezinárodní úrovni. Hodnotí se pohybová aktivita, která byla vykonána v posledních sedmi dnech. Uvádí se, jak často a jak dlouho byla pohybová aktivita vykonávána a jaká byla její intenzita. Pojmy zahrnující velikost a míru intenzity jsou vysvětleny na začátku dotazníku IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) se využívá v krátké i dlouhé verzi. Krátká verze je použita především v regionálním, nebo národním aspektu. Dlouhá verze je mnohem podrobnější. Zkoumá specifické druhy pohybových aktivit v jednotlivých oblastech a využívá se například u výzkumných prací. Úvodní část obou verzí dotazníku obsahuje vysvětlení těchto oblastí, aby se zamezilo chybám při jejich vyplňování (Kudláček & Frömel, 2012).

Dotazník se skládá z těchto oblastí:

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

V dalších částech dotazníku se objevují otázky, které se zaměřují na demografické informace a osobní údaje (pohlaví, věk, bydliště, nejčastěji provozovaná pohybová aktivita apod.).

Způsob vyhodnocení se provádí pomocí celkového skóre. Zapotřebí je sečíst čas trvání pohybové aktivity v minutách s počtem dní (frekvencí) jednotlivých aktivit všech oblastí. Možností je také výpočet jednotlivých sledovaných aktivit nebo výpočet výsledků v jednotlivých oblastech. Pro výpočet výsledků v jednotlivých oblastech je nutné sečíst jednotlivé hodnoty všech pohybových aktivit v dané oblasti. U Celkového výpočtu chůze, středně zatěžujících a intenzivních pohybových aktivit se sčítají hodnoty ze všech sledovaných oblastí. Energetická náročnost pohybové činnosti se znázorňuje hodnotu MET, což je násobek množství kyslíku spotřebovaného v klidu za jednu minutu na jeden kilogram tělesné hmotnosti. (Kudláček & Frömel, 2012).

Populace je dělena prostřednictvím tří navržených úrovní pohybové aktivity (Kudláček & Frömel, 2012):

1. Nízká úroveň pohybové aktivity (neaktivní nebo málo aktivní jedinci, kteří nesplují kritéria pro 2. a 3. úroveň).
2. Střední úroveň pohybové aktivity. Vyznačuje se jedním z těchto kritérií:
  - nejméně 20 minut intenzivní pohybové aktivity denně, alespoň tři dny v týdnu, nebo
  - nejméně 30 minut středně intenzivní pohybové aktivity denně, alespoň pět dní v týdnu, nebo

- kombinace chůze, střední a vysoce intenzivní pohybové aktivity, která odpovídá minimálně 600 MET-minut/týden a to alespoň pětkrát týdně.

3. Vysoká úroveň pohybové aktivity. Vyznačuje jedním z těchto kritérií:

- nejméně tři dny v týdnu vysoce intenzivní pohybová aktivita odpovídající 1500 MET-minut/týden, nebo
- kombinace chůze, střední a vysoce intenzivní pohybové aktivity, která odpovídá minimálně 3000 MET-minut/týden, a to alespoň sedm dní v týdnu.

#### **4.2.2 Dotazník životní spokojenosti (DŽS)**

Jedná se o stanovený dotazník přeložený v roce 2011 Kateřinou Rodnou a Tomášem Rodným, který je vymezen pro osoby starší čtrnácti let. Slouží k zjištění celkové životní spokojenosti a obsahuje deset oblastí:

- Zdraví
- Práce a zaměstnání
- Finanční situace
- Volný čas
- Manželství a partnerství
- Vztah k vlastním dětem
- Vlastní osoba
- Sexualita
- Přátelé, známí a příbuzní
- Bydlení

Jednotlivé oblasti obsahují sedm otázek, na které lze odpovědět pomocí sedmibodové hodnotící stupnice (1= velmi spokojen/a až 7 = velmi nespokojen/a). Obsahuje také informace potřebné ke statistickému zpracování (pohlaví, věk, rodinný stav apod.). Do výpočtu celkové životní spokojenosti se počítají pouze data z těchto oblastí: zdraví, finanční situace, volný čas, vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí a příbuzní a bydlení. Kategorie, které nejsou do celkového výpočtu zařazeny, totiž nemusejí být obsaženy v životě každého člověka. Využití dotazníku je rozsáhlé, lze ho využít například ve výzkumech v oboru sociologie či psychologie. Nevýhodou může být, že pracuje pouze s daty z výše zmíněných oblastí, které nemusí být nutně obsaženy v životě každého jedince (Thomas, Nelson & Silverman, 2011).

#### **4.2.3 Dotazník hodnocení motivace (MPAM-R)**

Jedná se o dotazník, který zkoumá motivaci k pohybové aktivitě a sportu. Věnuje se přesně daným motivům, které ovlivňují účastníky pohybových aktivit a sportu. Skládá se z těchto skupin motivů:

- Prožitek (potěšení, zájem)
- Výzva (kompetence)
- Vzhled
- Zdatnost
- Sociální motiv

K těmto motivům se vztahuje 30 tvrzení, poukazující na jednotlivé motivy. Tato tvrzení se hodnotí pomocí sedmibodové stupnice (Likertovy škály), kde se odpovídá podle svého názoru (1 = vůbec to není pravda až 7 = velmi pravdivé).

### **4.3 Popis výzkumného souboru**

Pro výběr respondentů k diplomové práci jsem využil mojí pracovní pozici fitness instruktora ve vybraném fitness centru v Liberci. Byli vybráni jedinci, kteří pravidelně

navštěvují dané fitness centrum alespoň dvakrát týdně a mají alespoň minimální zkušenost se cvičením. Výběr obsahoval muže a ženy v rozpětí věku 20 až 63 let. Celkem se zapojilo 48 respondentů a jejich odpovědi byly použity k zpracování výzkumného šetření. Základní charakteristiky výzkumného souboru, které byly získány pomocí dotazníkového šetření, jsou uvedeny v následujících tabulce.

Celý výzkumný soubor byl tvořen 48 respondenty s průměrným věkem 31,15 let, průměrnou tělesnou hmotností 76,04 kilogramů (kg) a výškou 175,44 centimetrů (cm). Body Mass Index (BMI), který vyjadřuje vztah mezi tělesnou hmotností a výškou byl v průměru 24,47, což odpovídá normální hodnotě. Z celkového počtu respondentů se výzkumný soubor skládal z „větší“ poloviny (25) žen. Průměrný věk žen činil 30,16 let, průměrná tělesná hmotnost byla 66 kg a průměrná výška 168,64 cm. Hodnota BMI u této skupiny byla 23,12, která odpovídá normální hodnotě. Druhá „menší“ polovina výzkumného souboru se skládala z 23 mužů s průměrným věkem 32,55 let. Průměrná tělesná hmotnost mužů byla 86,96 kg a výška 182,83 cm. Hodnota BMI dosahovala 25,93, což podle standartních hodnot vyjadřuje začínající nadváhu

*Tabulka 1 – Základní somatická charakteristika výzkumného souboru*

	Celý výzkumný soubor		Ženy		Muži	
Počet osob	48		25		23	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<b>BMI</b>	24,47	3,23	23,12	2,93	25,93	2,94
<b>Hmotnost (kg)</b>	76,04	15,88	66,00	10,81	86,96	13,11
<b>Výška (cm)</b>	175,44	9,36	168,64	5,86	182,83	6,35
<b>Věk (roky)</b>	31,15	11,65	30,16	11,74	32,55	11,89

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

Hodnota BMI je orientačním měřítkem vztahu tělesné hmotnosti a výšky daného jedince. V následující tabulce je znázorněn obecný přehled kategorií BMI podle světové zdravotnické organizace (WHO).

Tabulka 2 – Obecný přehled kategorií BMI

Kategorie	Hodnota BMI (kg/m <sup>2</sup> )
Podváha	Nižší než 18,5
Normální váha	18,5 až 24,9
Nadváha	25 až 29,9
Obezita 1. stupně	30 až 34,9
Obezita 2. stupně	35 až 40
Obezita 3. stupně	Vyšší než 40

Zdroj: WHO, 2023

#### 4.4 Metody sběru dat

Ke zpracování výzkumného šetření byla získána data prostřednictvím tří standardizovaných dotazníků, které jsem přepracoval do elektronické podoby v aplikaci Formulář Google. Při vstupu do fitness centra Fitness Life v Liberci jsem oslovil několik respondentů, které jsem seznámil s problematikou dotazníkového šetření a požádal jsem je o emailovou adresu, na kterou jsem následně formuláře zaslal. Jednalo se o dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ), který měl sbírat data o týdenní pohybové aktivitě jedinců a její míře. Druhý dotazník (DŽS) byl zaměřen na celkovou životní spokojenost a třetí (MPAM-R) na motivaci k pohybové aktivitě. Výběr respondentů byl zcela náhodný. Všichni zúčastnění byli obeznámeni s účelem a cílem výzkumu a účast byla zcela dobrovolná. Kvůli časové náročnosti pro vyplnění všech tří dotazníků, bylo respondentům umožněno vyplnit dotazníky v poklidu doma. Abych zamezil riziku nepochopení některých otázek, tak jsem respondentům nabídl svůj osobní e-mail, na který mě mohli kdykoliv kontaktovat. Sběr dat byl uskutečněn od února do března 2023. Celkem bylo posláno 70 dotazníků a vráceno 48 dotazníků, což je přibližně 69% úspěšnost vyplnění.

#### 4.5 Statistické zpracování dat

Pro statistické zpracování dat byly využity odpovědi z obdržených elektronických dotazníků. Všechna data a veškeré výpočty byly provedeny v programu Microsoft Excel a program R. Pro důkladnou analýzu a interpretaci výsledných dat do grafů a tabulek byl využit také program Microsoft Excel. Některé grafy a obrázky byly převzaty přímo z výsledků dotazníků na Formulář Google. Díky těmto programům bylo možné porovnat výsledky

pohybové aktivity, životní spokojenosti a motivace mezi mužskými a ženskými návštěvníky vybraného fitness centra. K posouzení významnosti rozdílů mezi pohlavími byl využit Studentův dvouvýběrový T-test.



## 5 VÝSLEDKY

Praktická část diplomové práce je tvořena vyhodnocením mezinárodního dotazníku pohybové aktivity (IPAQ), dotazníku úrovně životní spokojenosti (DŽS) a dotazníku motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R). Pomocí těchto dotazníků byla zjištěna míra pohybové aktivity, míra životní spokojenosti a motivace k pohybové aktivitě u mužů a žen podle zadaných kritérií. Výsledky jsou graficky znázorněny a zpracovány do tabulek.

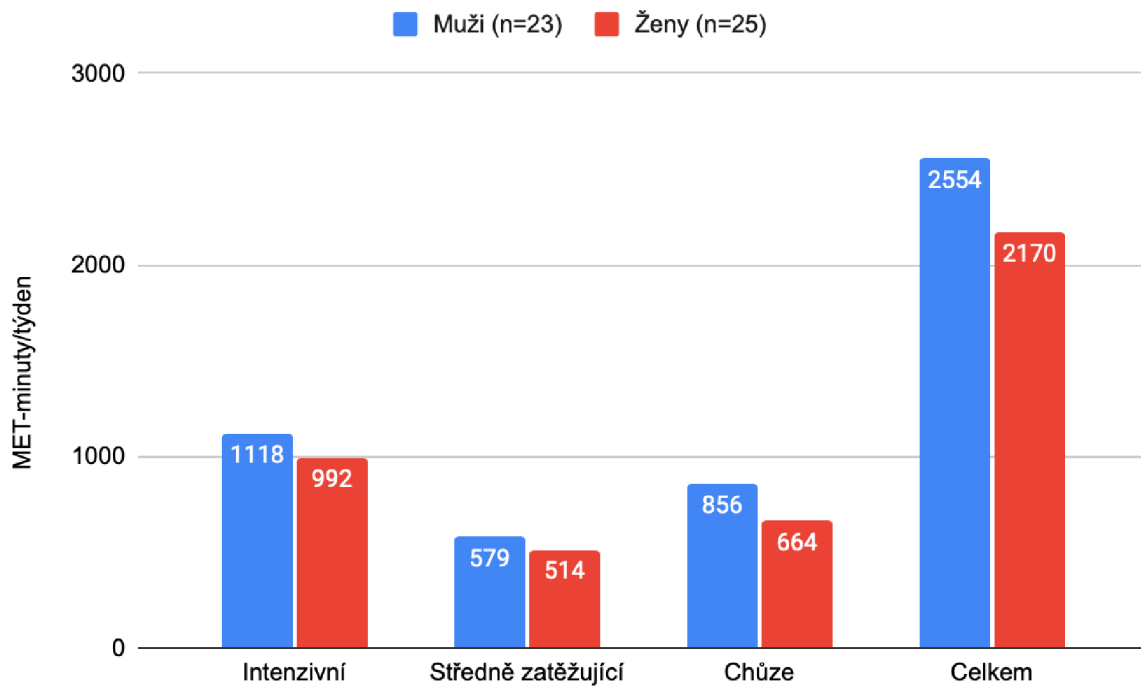
### 5.1 Dotazník úrovně pohybové aktivity (IPAQ)

První část výsledkové části se skládá z výsledných dat z dotazníku IPAQ, která jsou vyhodnocena v rámci jednotlivých oblastí a porovnána mezi pohlavími.

#### 5.1.1 *Pohybová aktivita z hlediska pohlaví v rámci jednotlivých oblastí*

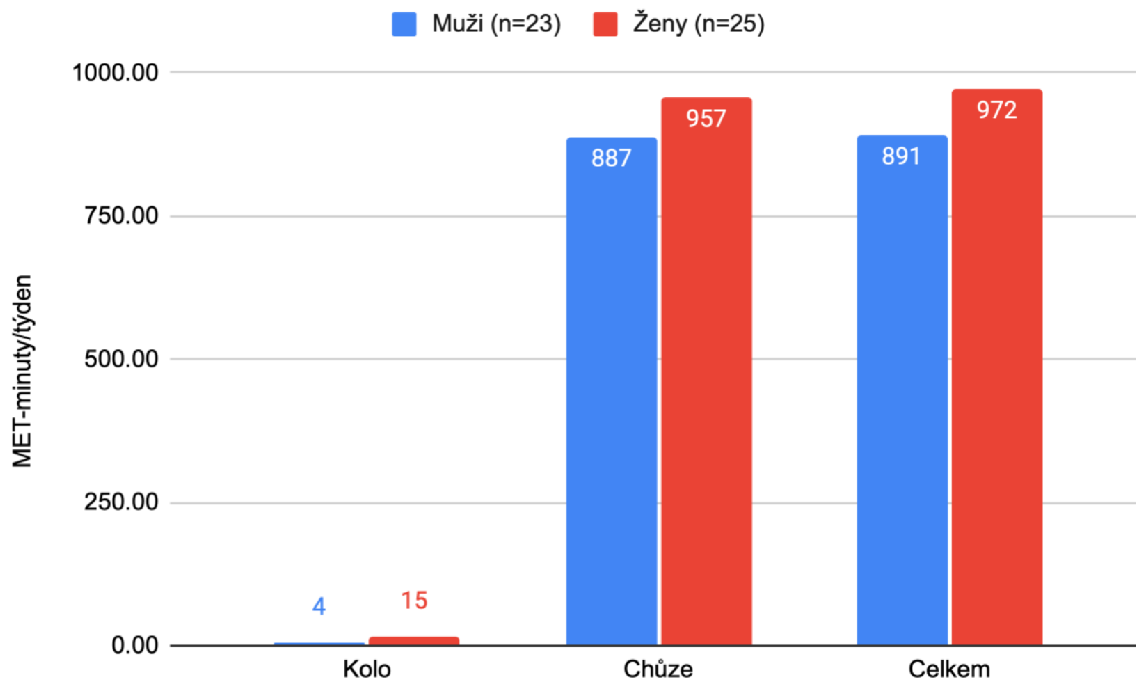
Při srovnání výsledků úrovně pohybové aktivity u mužů a žen v rámci povolání či studia jsou vidět značné rozdíly (viz obrázek 4). Muži převyšují ženy v každé jednotlivé kategorii, avšak nejvýznamnější rozdíl byl sponzorován u kategorie „chůze“, která byla u mužů o 192 MET-minut/týdně vyšší. Při celkovém srovnání jsou muži v rámci práce či studia o 384 MET-minut/týdně aktivnější než ženy, což odpovídá vyšší aktivitě o 25 %.

Obrázek 4 – Pohybová aktivita mužů a žen během práce nebo studia (MET-minuty/týden)



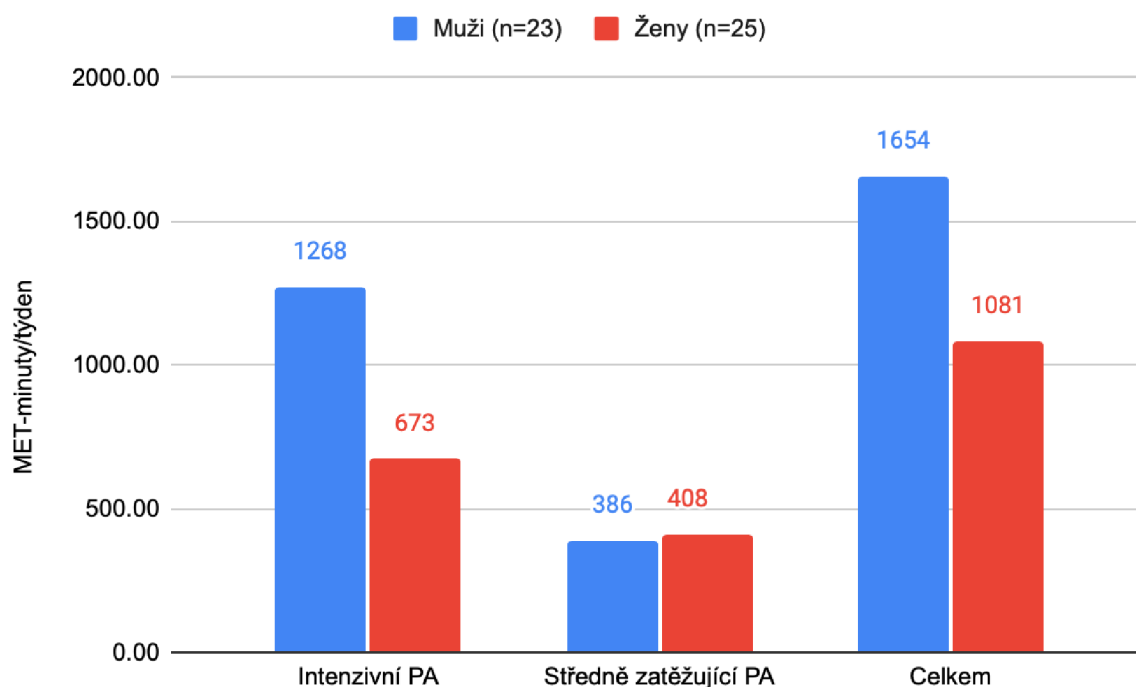
Během porovnání výsledků pohybové aktivity při dopravě u mužů a žen (viz obrázek 5) jsou ženy o 70 MET-minut/týden aktivnější v kategorii „chůze.“ To odpovídá, že jsou ženy v této kategorii o 6,3 % aktivnější než muži. Při srovnání výsledků u kategorie „kolo,“ jsou zde zanedbatelné hodnoty u obou skupin, které jsou pochopitelné, jelikož se výzkum uskutečňoval v období únor/březen, kdy není jízda na kole očekávaná. Při vyhodnocení, vyšly opět lépe ženy, které přesáhly muže v jízdě na kole o 11 MET-minut/týden, což odpovídá vyšší aktivitě o 73 %.

Obrázek 5 – Pohybová aktivita mužů a žen při dopravě (MET-minuty/týden)



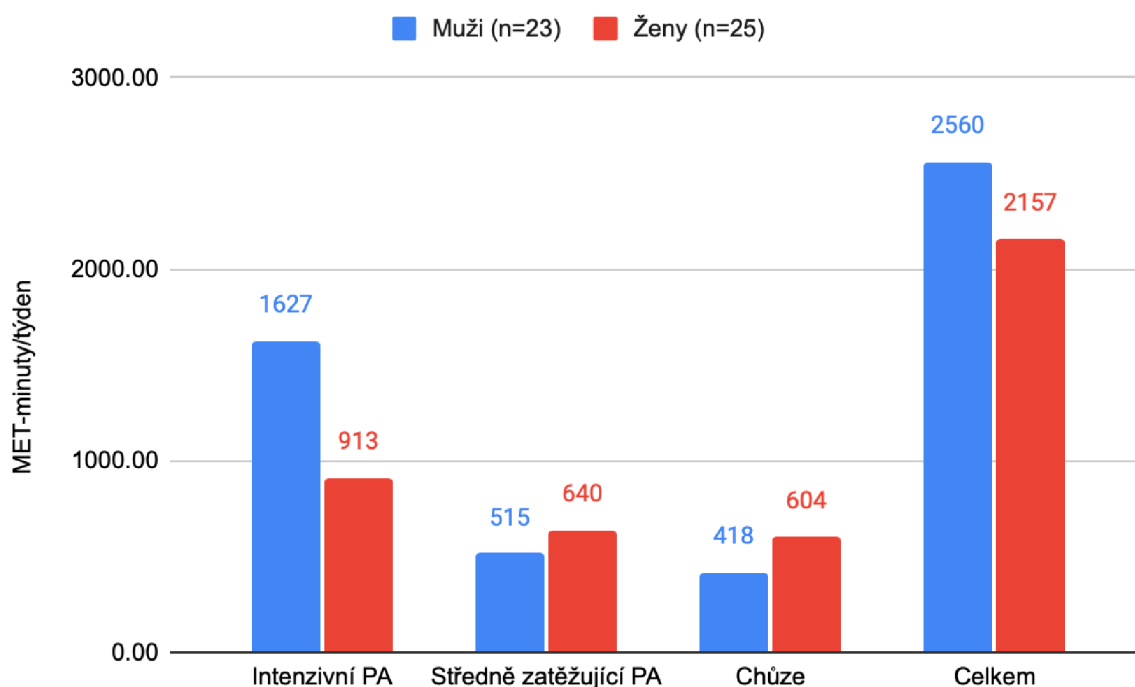
Obrázek 6 poukazuje na rozdíl mezi pohybovou aktivitou mužů a žen v rámci domácí práce, údržbě o dům či byt a péči o rodinu v MET-minut/týden. Z výsledků je patrné, že muži převyšují v celkové pohybové aktivitě ženy o 573 MET/-minut/týden, což odpovídá vyšší pohybové aktivitě v této oblasti o 35 %. V rámci jednotlivých kategorií muži výrazně převyšují ženy v „intenzivní pohybové aktivitě“ o 595 MET-minut/týden (47 %), zatímco ženy převyšují mírně muže v kategorii „středně zatěžující pohybová aktivita“ o 22 MET-minut/týden (5 %).

Obrázek 6 – Pohybová aktivita mužů a žen v rámci domácí práce, údržbě o dům či byt a péče o rodinu (MET-minuty/týden)



Z obrázku 7 je zřejmé, že muži převyšují ženy v celkovém součtu MET-minut/týden v rámci rekreace, sportu a volnočasové pohybové aktivitám o 403 MET-minut/týden (16 %). U kategorie „intenzivní pohybová aktivita“ muži výrazně převyšují ženy o 714 MET-minut/týden (44 %), oproti tomu ženy jsou pohybově aktivnější v ostatních kategoriích. V kategorii „středně zatěžující pohybová aktivita“ jsou ženy aktivnější o 125 MET-minut/týden (19 %) a v kategorii „chůze“ o 186 MET-minut/týden (15 %).

Obrázek 7 – Pohybová aktivita mužů a žen v rámci rekreace, sportu a volnočasové pohybové aktivity (MET-minuty/týden)



Při provedení statistického testu (T-testu) u pohybové aktivity v rámci jednotlivých oblastí z hlediska pohlaví byly nalezeny statisticky signifikantní rozdíly u všech oblastí (viz tabulka 3). Na hladině významnosti jde z těchto dat zjistit, že muži v průměru tráví víc času nad konáním PA ve volném čase (t-statistika je 15,61 a p-hodnota je 1,98e-22), doma (t-statistika je 22,22 a p-hodnota je 4,65e-30) a v práci/škole (t-statistika je 14,87 a p-hodnota je 1,89e-21). Naopak ženy tráví víc času nad konáním PA při transportu (t-statistika -3,12 a p-hodnota je 0,00284). Hladina statistické významnosti byla stanovena  $p < 0,05$ .

Tabulka 3 – Pohybová aktivita v rámci jednotlivých oblastí z hlediska pohlaví – T-test nezávislých výběrů

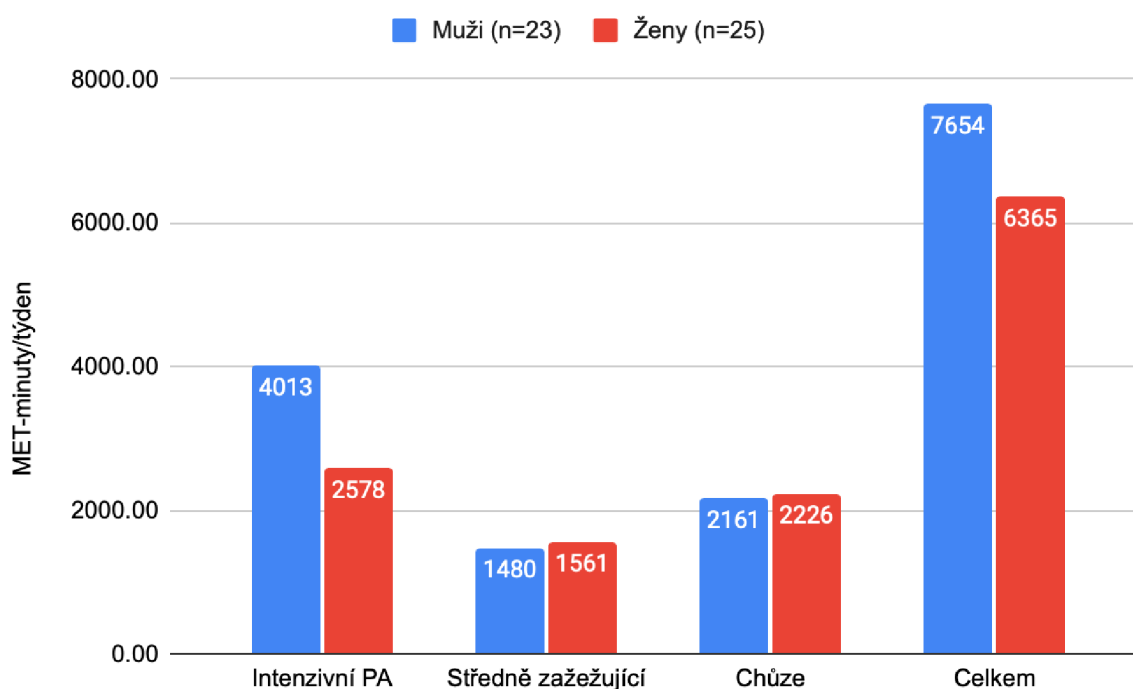
	t-statistika	p-value	významný na hladině 95 %?
PA při práci/studiu	14,87	1.89E-21	pravda
PA při transportu	-3.12	0.00284	pravda
PA doma	22.22	4.65E-30	pravda
PA volnočasová	-15.61	1.98E-22	pravda

Legenda: statistika = statistika Studentova dvouvýběrového t-testu, p-value = hladina významnosti

### 5.1.2 Pohybová aktivita mužů a žen celkem v MET-minuty/týden

Z výsledků (viz obrázek 8) je zřejmé, že muži průměrně tráví více času o 1435 MET-minut/týden při intenzivní pohybové aktivitě oproti ženám. Naopak ženy průměrně tráví více času středně zatěžující PA o 81 MET-minut/týden a chůzí o 65 MET-minut/týden. Při součtu všech hodnot z jednotlivých kategorií pohybové aktivity během jednoho týdne je zřejmé, že muži jsou pohybově aktivnější o 1289 MET-minut/týden, což odpovídá o 17 % vyšší aktivitě, nežli byla zaznamenána u žen.

Obrázek 8 – Úroveň pohybové aktivity z hlediska pohlaví v MET-minuty/týden



Při provedení statistického testu (T-testu) u celkové pohybové aktivity z hlediska pohlaví byly nalezeny statisticky významné rozdíly u všech kategorií (viz tabulka 4). Avšak velmi významné rozdíly byly nalezeny u kategorie „intenzivní PA“ (t-statistika je 55,59 a p-hodnota je 5,21e-52) a „celková PA“ (t-statistika 49,97 a p-hodnota je 2,22e-49). Hladina statistické významnosti byla stanovena  $p < 0,05$ .

Tabulka 4 – Celková pohybová aktivita z hlediska pohlaví – T-test nezávislých výběrů

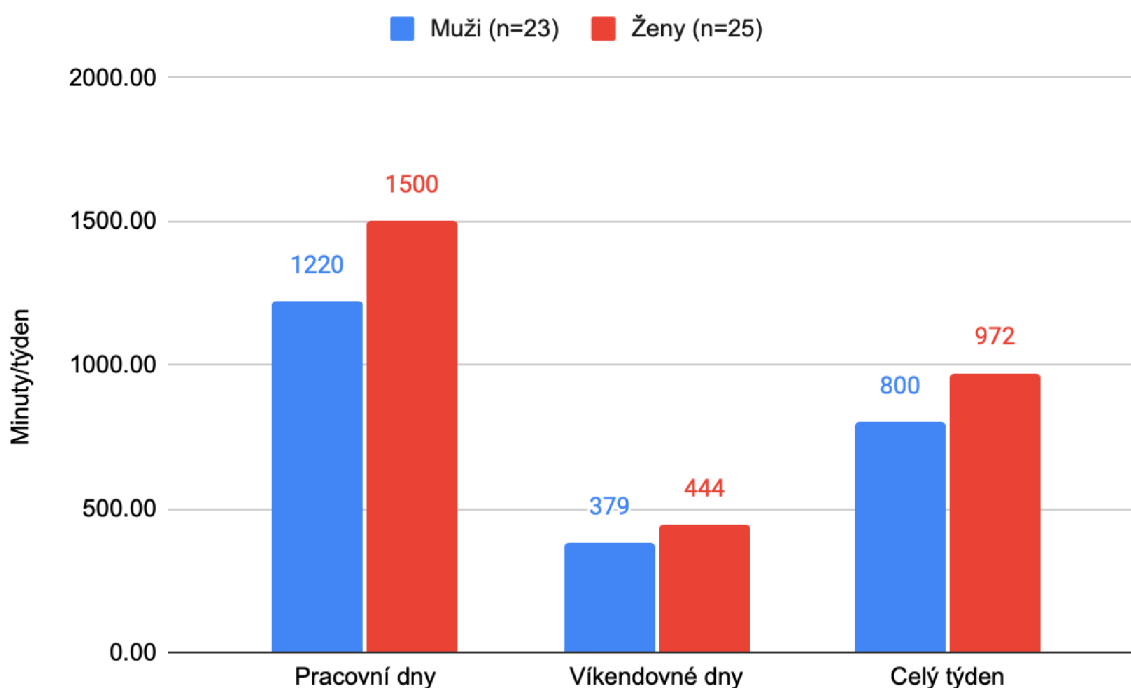
	t-statistika	p-value	významný na hladině 95 %?
Intenzivní PA	55,59	5,21E-52	pravda
Středně zatěžující PA	-3,13	0,00272	pravda
Chůze	-2,49	0,0158	pravda
Celkem	49,97	2,22E-49	pravda

Legenda: t-statistika = statistika Studentova dvouvýběrového t-testu, p-value = hladina významnosti

### 5.1.3 Čas strávený sezením u mužů a žen

Z výsledků času stráveným sezením mezi mužským a ženským pohlavím je patrné, že ženy tráví v průměru více času sezením v pracovních i ve víkendových dnech. V pracovních dnech ženy sedí v průměru o 280 minut/týden (19 %) víc než muži a o víkendu se tato hodnota přibližuje mužům, ale přesto ženy tráví sezením o 65 minut/týden (15 %) více času. V celkovém součtu ženy sezením převyšují muže průměrně během celého týdne o 172 minut/týden. To znamená, že ženy tráví průměrně o 18 % více času sezením (viz obrázek 9).

Obrázek 9 – Průměrný počet minut strávený sezením u mužů a žen za posledních 7 dnů



## 5.2 Dotazník úrovně životní spokojenosti (DŽS)

Druhá část výsledkové části obsahuje výsledky dotazníku životní spokojenosti u mužů a žen, které jsou následně porovnány mezi sebou a s normativními hodnotami české populace. Škály odpovědí v tomto dotazníku umožnily minimální hodnotu spokojenosti 7 a maximální hodnotu spokojenosti 49. Výsledky jsou znázorněny tabulkami a grafem.

### 5.2.1 Přehled výsledků DŽS u celého výzkumného souboru

Tabulka číslo 4 představuje data týkající se životní spokojenosti celého výzkumného souboru. Obsaženy jsou hodnoty aritmetického průměru a směrodatné odchylky součtu hodnot škál daných kategorií a celkové skóre životní spokojenosti respondentů.

Tabulka 4 – Shrnutí základní charakteristiky dat dotazníku DŽS

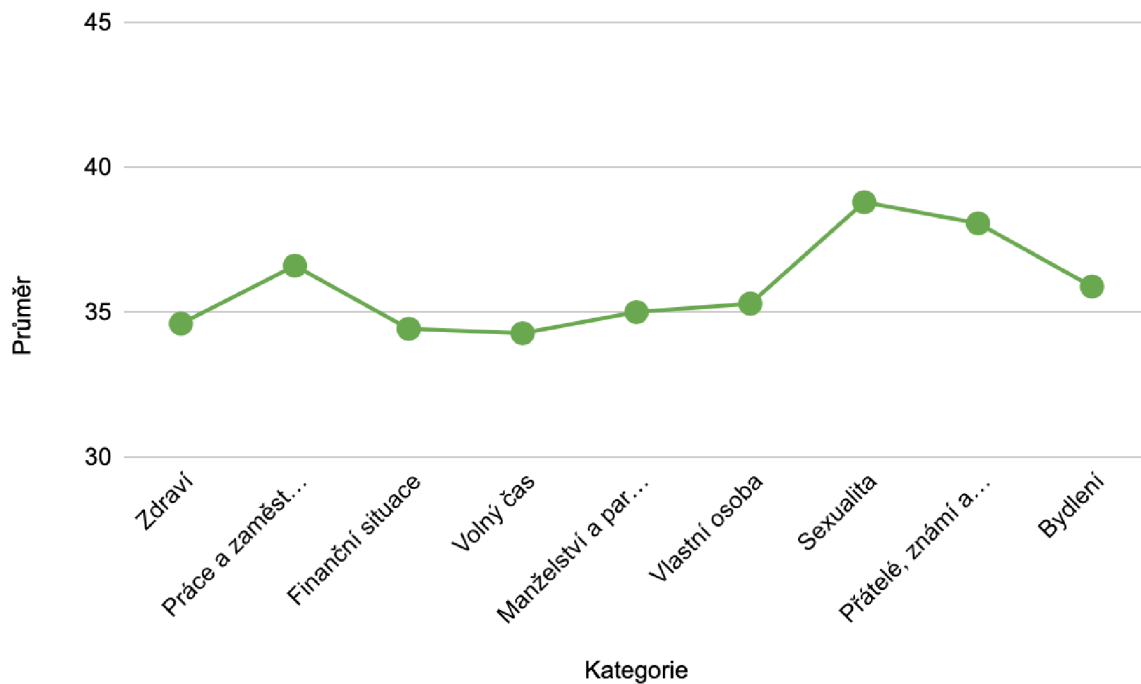
Kategorie DŽS	M	SD
Zdraví	34,60	9,40
Práce a zaměstnání	36,60	9,38
Finanční situace	34,42	10,98
Volný čas	34,27	11,11
Manželství a partnerství	35	10,37
Vlastní osoba	35,29	7,50
Sexualita	38,79	7,21
Přátelé, známi a příbuzní	38,06	9,24
Bydlení	35,88	10,67
DŽS celkem	251,31	25,30

Legenda: SD = směrodatná odchylka, M = aritmetický průměr

Úroveň životní spokojenosti celého výzkumného souboru lze sledovat na grafu níže (viz obrázek 10). Respondenti jsou nejvíce spokojeni v kategorii sexualita, přátelé, známi a příbuzní a zaměstnání. Oproti tomu nižší spokojenost byla zaznamenána u kategorie volný čas, finanční situace a zdraví. Průměrná hodnota celkové životní spokojenosti u celého výzkumného souboru činí 251,31.



Obrázek 10 – Grafické znázornění úrovně životní spokojenosti u výzkumného souboru



### 5.2.2 Přehled výsledků DŽŠ u výzkumného souboru z hlediska pohlaví a normativních hodnot

Tabulka číslo 5 obsahuje data týkající se životní spokojenosti z hlediska mužského a ženského pohlaví. Obsaženy jsou hodnoty aritmetického průměru a směrodatné odchylky součtu hodnot škál daných kategorií a celkové skóre životní spokojenosti respondentů. Data jsou následně graficky znázorněna a porovnána s normativními hodnotami české populace.

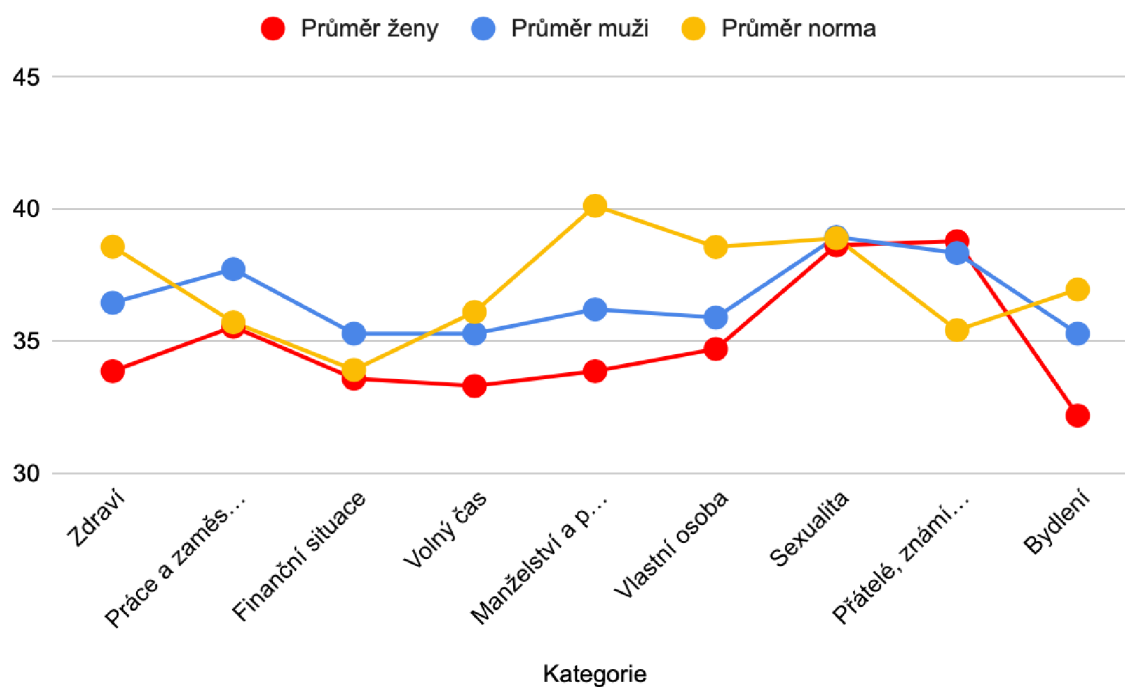
Tabulka 5 –Shrnutí základní charakteristiky dat dotazníku DŽS pro ženy a muže

Kategorie DŽS	Ženy (n=25)		Muži (n=23)	
	M	SD	M	SD
Zdraví	33,88	9,11	36,47	9,75
Práce a zaměstnání	35,56	9,24	37,74	9,61
Finanční situace	33,60	12,12	35,30	9,78
Volný čas	33,32	11,83	35,30	10,44
Manželství a partnerství	33,88	10,24	36,22	10,48
Vlastní osoba	34,72	7,69	35,91	7,40
Sexualita	38,64	7,32	38,96	7,26
Přátelé, známí a příbuzní	38,80	9,26	38,35	9,41
Bydlení	32,20	9,26	35,30	10,01
DŽS celkem	245,16	25,57	255,59	24,41

Legenda: SD = směrodatná odchylka, M = aritmetický průměr, n = počet osob

Na grafu níže (viz obrázek 11) došlo při porovnání jednotlivých kategorií dotazníku životní spokojenosti mezi mužským, ženským pohlavím a normativními hodnotami české populace, ke značným odlišnostem. U žen byly vyhodnoceny podprůměrné hodnoty ve všech hodnocených kategoriích s výjimkou kategorie přátelé, známí a příbuzní, kde byly hodnoty značně nad průměrem. Nicméně u kategorie zaměstnání, finanční situace a sexualita se hodnoty blížily normativnímu průměru. U mužů byly zaznamenány o něco lepší výsledky, než které byly získány u žen, avšak také podprůměrné u několika kategoriích. Muži vyšli podprůměrně především v kategorii zdraví, volný čas, manželství a partnerství, vlastní osoba a bydlení. Nadprůměrné hodnoty dosáhli u kategorie zaměstnání, finanční situace a přátelé, známí a příbuzní. Zbylé kategorie se významně neliší od normativního průměru. Oproti ženám jsou muži spokojenější v každé jednotlivé kategorii životní spokojenosti s výjimkou kategorie přátelé, známí a příbuzní, zde ženy mírně převyšují muže. Největší rozdíl byl zaznamenán u kategorie bydlení a zdraví.

Obrázek 11 – Porovnání výsledků DŽS z hlediska pohlaví s normativními hodnotami české populace



Pokud srovnáme hodnotu celkové životní spokojenosti, která je u mužů 255,59, u žen 245,16, s normativní hodnotou české populace (257), tak se dostáváme k výsledku, že obě pohlaví nedosahují z hlediska průměrné celkové životní spokojenosti na hodnoty české populace (normy). Muži dosahují menší hodnoty pouze o 1,41; zatímco ženy dosahují menší hodnoty o 11,84; což je o 11,9 % větší rozdíl mezi pohlavími. To znamená, že muži jsou pouze 0,5 % pod normou životní spokojenosti, zatímco ženy jsou 4,6 % pod normou životní spokojenosti.

### 5.3

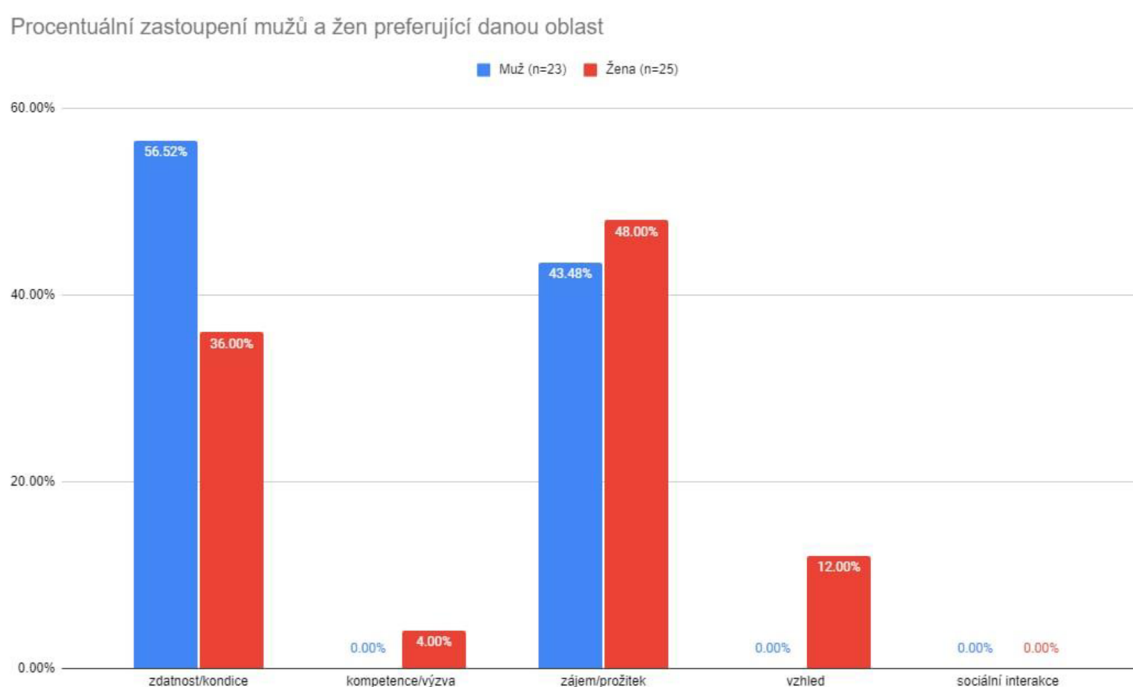
#### 5.3 Dotazník motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Ve třetí výsledkové části jsou znázorněny a srovnány zjištěné výsledky procentuálních hodnot jednotlivých motivů, které respondenty vedou (motivují) k vykonávání pohybové aktivity a sportu.

### 5.3.1 MPAM-R z hlediska pohlaví

Převažujícím motivem k vykonávání pohybové aktivity a sportu je nejčastěji u mužů zastoupena zdatnost/kondice (13 mužů z 23) a u zbylých 10 mužů je převažujícím motivem zájem a prožitek. U žen je převažujícím motivem k vykonávání pohybové aktivity a sportu nejčastěji zájem a prožitek (12 žen z 25). Na druhém místě byl velké míře zastoupen motiv zdatnost/kondice (9 žen). Na rozdíl od mužů se u 3 žen objevil jako nejčastější motiv „vzhled“ a u 1 ženy motiv kompetence/výzva. Ani u jedné zmíněné skupiny nebyl zastoupen motiv „sociální interakce“ (viz obrázek 12).

Obrázek 12 – Motivy k vykonávání pohybové aktivity z hlediska pohlaví

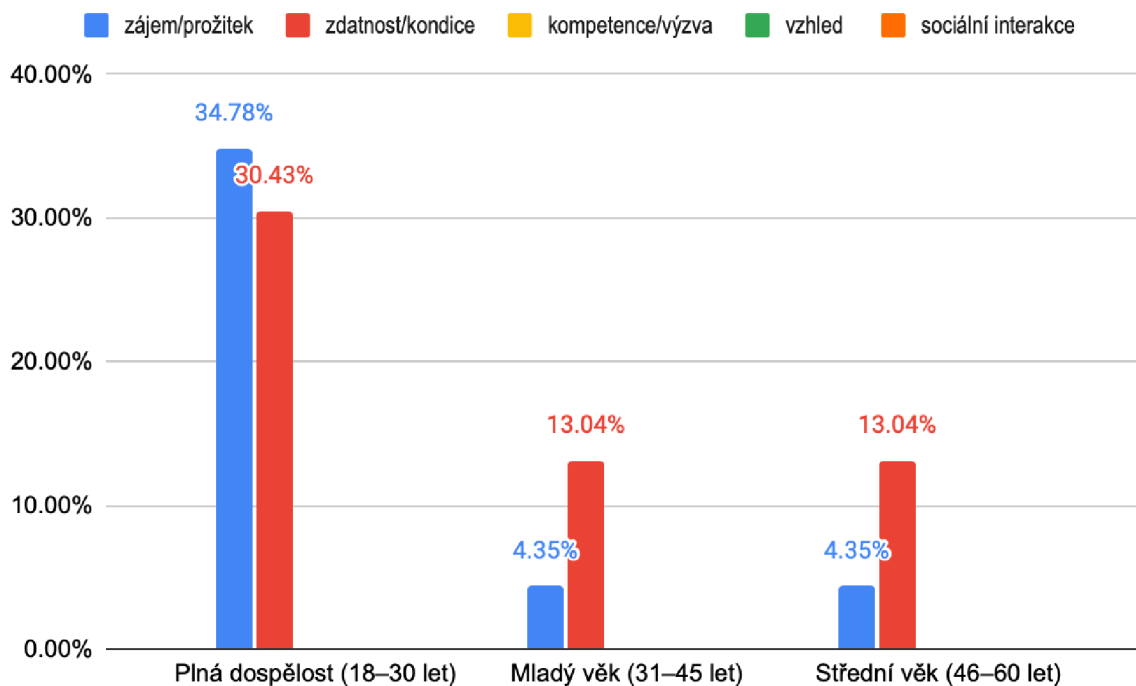


### 5.3.2 MPAM-R z hlediska věku mužů

Převažujícím motivem k vykonávání pohybové aktivity a sportu je nejčastěji u mužů ve věku plné dospělosti zastoupen „zájem/prožitek“ (8 mužů z 15) a u zbylých 7 mužů převažuje motiv „zdatnost/kondice.“ Podobně tomu je i u mužů v mladém věku a středním věku, akorát v opačném pořadí: 3 ze 4 mužů v mladém a středním věku mají jako hlavní motiv k vykonávání pohybové aktivity a sportu „zdatnost/kondice“ a jeden muž „zájem

a prožitek.“ Motivy jako „kompetence/výzva“; „vzhled“ a „sociální interakce“ nebyly zaznamenány ani u jednoho muže ve všech zmíněných věkových kategoriích (viz obrázek 13).

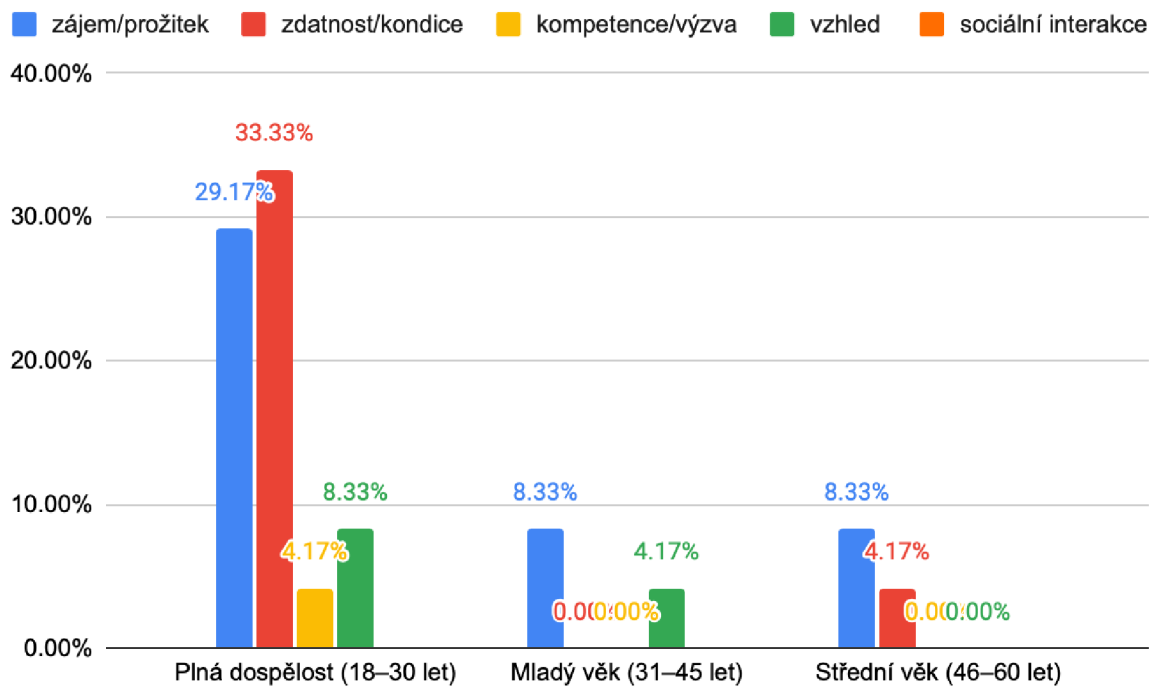
Obrázek 8 – Motivy k vykonávání pohybové aktivity z hlediska věku mužů



### 5.3.3 MPAM-R z hlediska věku žen

U ženského pohlaví se dostáváme k výrazně pestřejšímu zastoupení motivů k vykonávání pohybové aktivity a sportu. Ve věku plné dospělosti je nejčastějším motivem „zdatnost/kondice“ (8 žen z 25). Na druhém místě motiv „zájem a prožitek“ (7 žen), na třetím místě „vzhled“ (2 ženy) a na čtvrtém místě „kompetence/výzva.“ V mladém a středním věku byl nejčastěji zastoupen motiv „zájem a prožitek“ (2 ženy). Dále se u 1 ženy v mladém věku objevil motiv „vzhled“ a u 1 ženy ve středním věku motiv „zdatnost/kondice.“ Motiv „sociální interakce“ nebyl zaznamenán ani u jednoho muže ve všech zmíněných věkových kategoriích (viz obrázek 14).

Obrázek 14 – Motivy k vykonávání pohybové aktivity z hlediska věků žen



## 6 DISKUSE

Pohybová aktivita je neoddělitelnou součástí života každého člověka, která napomáhá udržovat dobré fyzické i psychické zdraví. Přestože vědecké studie prokazují pozitivní vlivy pravidelné pohybové aktivity na lidské zdraví, tak stále v důsledku vlivu moderních technologií a sedavého způsobu života je pohyb redukován na nezbytné minimum, což do jisté míry přispívá ke zvýšenému výskytu civilizačních onemocnění. Pohybová aktivita rovněž zlepšuje celkovou kvalitu života a snižuje míru invalidity. Příznivě ovlivňuje imunitní systém a kognitivní funkce (WHO, 2023). Pearce, et al. (2022) ve své studii poukazuje, že kromě fyzických přínosů má pohybová aktivita také pozitivní dopad na psychickou a duševní pohodu člověka a působí antidepresivně. Studie se tedy shodují, že pravidelný pohyb je jedním ze základních pilířů zdravého životního stylu, jehož benefity pro lidské tělo i mysl jsou nesporné a vědecky podložené.

Jedinci, kteří se aktivně věnují fitness, vnímají fyzickou aktivitu jako něco, co jim přináší osobní uspokojení. Důvody, proč se lidé věnují fitness, se mohou lišit. Stackeová (2008) ve svém výzkumu zjistila, že nejčastějším podnětem bývá touha po zlepšení vzhledu. Nicméně, neméně významné jsou i další faktory, jako je snaha o zlepšení zdraví, potřeba pozitivních prožitků spojených s cvičením a touha po sociální interakci. Je zajímavé, že počáteční motivace se časem často mění a prolíná s jinými motivy. Tento proces může vést k přehodnocení životních priorit, změně každodenních návyků a novému pohledu na vlastní osobnost.

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jaká je úroveň životní spokojenosti, úroveň pohybové aktivity a motivace u populační skupiny, která navštěvuje fitness centrum. Ke zjištění úrovně pohybové aktivity byl využit dotazník IPAQ (dlouhá verze). Výsledky získané prostřednictvím dotazníku IPAQ odrážejí osobní odhad fyzické aktivity, kterou respondenti vykonávali v průběhu předchozích sedmi dní. Analýzu shromážděných informací jsem strukturoval do samostatných oblastí, přičemž každá z nich se zaměřuje na konkrétní aspekt zkoumání pro jednotlivé skupiny respondentů.

Výzkumný soubor byl tvořen 48 respondenty, z nichž 25 respondentů byly ženského pohlaví a 23 mužského pohlaví. Z rozboru základních somatických charakteristik bylo zřejmé, že průměrný věk respondentů odpovídá mladé dospělosti. Rozdíl v počtu respondentů

neměl významný vliv na výsledek úrovně pohybové aktivity, jelikož i přes nižší počet mužů vyšly výsledky v jejich prospěch.

Na základě výsledků dotazníku IPAQ byli muži v rámci celkové pohybové aktivity během jednoho týdne aktivnější o 1289 MET-minut/týden, což odpovídá o 17 % vyšší aktivitě, nežli byla zaznamenána u žen. V rámci jednotlivých oblastí PA muži trávili v průměru více času nad konáním PA ve volném čase, doma a v zaměstnání/škole. Naopak ženy trávili víc času nad konáním PA při transportu, a to převážně v kategorii „chůze.“ Výsledné hodnoty této oblasti v kategorii „kolo“ byli do značné míry ovlivněny ročním obdobím (únor/březen), jelikož v těchto měsících nebyla očekávána jízda na kole. Z hlediska úrovně pohybové aktivity vyšli muži výrazně lépe v „intenzivní PA,“ zatímco ženy ve „středně intenzivní PA“ a „chůzi.“ Z výsledků je patrné, že přestože byli muži pohybově aktivnější nežli ženy, tak i přesto spadají obě pohlaví podle (Kudláček & Frömel, 2012) do vysoké úrovně pohybové aktivity. Příčinou mohl být předpokládaný dobrý vztah k pohybové aktivitě, jelikož respondenti tohoto výzkumu pravidelně navštěvují fitness centrum. Dále také vyšší čestnost manuálně pracujících lidí ve výzkumu, nebo podle ACMS (2023) narůstající trend chytrých technologií, které monitorují a do jisté míry „hlídají“ a „ovlivňují“ naši pohybovou aktivitu.

Ve srovnání s výzkumem Suchomel, A., & Sigmundová, D. (2011), kteří se zabývali problematikou pohybové aktivity u mužů a žen v libereckém kraji ve vztahu k denním činnostem a k socio-environmentálním faktorům, se dostáváme k podobnému závěru. Zde byl výsledný rozdíl mezi mužskou a ženskou pohybovou aktivitou 1046 MET-minut/týden ve prospěch mužů, což do jisté míry koreluje s výsledky této práce. Ve shodě s touto studií je také tvrzení, že největší podíl celkové PA u mužů byl tvořen PA v zaměstnání a volnočasovou PA. Nicméně u žen se výsledky studie rozcházejí. Zatímco studie Suchomel, A., & Sigmundová, D. (2011) tvrdí, že největší zastoupení celkové PA u žen tvořila PA doma, tak dle výsledků této práce to byla převážně PA při zaměstnání/škole a volnočasová PA.

V poslední části dotazníku IPAQ byl zkoumán čas trávený sezením mezi mužským a ženským pohlavím. Z výsledků času stráveným sezením je patrné, že ženy tráví v průměru o 280 minut/týden (19 %) více času sezením v pracovních dnech a o 65 minut/týden (15 %) více času o víkendových dnech. V celkovém součtu ženy tráví o 172 minut/týden (18 %) více času sezením oproti mužům.

Ke zjištění úrovně životní spokojenosti byl využit dotazník DŽS. Využití tohoto dotazníku má význam jak v oblasti psychologie, tak v oblasti sociologie. Výsledky odrážejí



aktuální úroveň celkové životní spokojenosti respondentů a také spokojenost v jednotlivých kategoriích. Helliwell et al. (2022) naznačuje z dosavadních poznatků nových studií, že lidé, kteří se pravidelně věnují pohybovým aktivitám, mají obecně vyšší životní spokojenost. Jelikož výzkumný soubor tvoří lidé, kteří se pravidelně věnují pohybové aktivitě a sportu, lze od nich očekávat vyšší životní spokojenost. Toto tvrzení však nekoresponduje s výsledky této práce. Z výsledků DŽS vyplývá, že celková životní spokojenost výzkumného souboru (251,31) je pod průměrem normativních hodnot české populace (257). Z hlediska srovnání výsledků DŽS mezi pohlavími vycházejí podstatně lépe muži, jelikož dosahují menší hodnoty pouze o 1,41, zatímco ženy jsou 11,84 pod normativní hodnotou. Ženy vykazovaly nejvyšší spokojenost v kategorii „přátelé, známí a příbuzní“, kde byly hodnoty jako jediné značně nad průměrem mužů i normy. Ostatní hodnoty vycházeli u žen podprůměrně. Muži vykazovali nadprůměrné hodnoty u kategorie „zaměstnání;“ „finanční situace;“ a „přátelé, známí a příbuzní.“ Zbylé hodnoty byly podprůměrné oproti normě. Největší rozdíl mezi muži a ženami byl zaznamenán u kategorie „bydlení“ a „zdraví,“ zde byli muži značně spokojenější oproti ženám. Podle Kalmana a kol. (2011) se u žen zvyšuje výskyt psychosomatických problémů s narůstajícím věkem, což může mít značný vliv na jejich životní spokojenost.

Pomocí dotazníku MPAM-R byly získány procentuální hodnoty jednotlivých motivů, které respondenty vedou („motivují“) k vykonávání pohybové aktivity a sportu. U mužů byly zaznamenány pouze dva motivy. Nejčastěji byl zastoupen motiv „zdatnost a kondice“ (56,52 %) a na druhém místě byl motiv „zájem a prožitek“ (43,48 %). U žen bylo zastoupení motivů k PA o trochu „pestřejší,“ nežli tomu bylo u mužů. Oproti mužům byl u žen nejčastějším motivem „zájem a prožitek“ (48 %) a jako druhý nejčastější byl motiv „zdatnost a kondice“ (36 %). V menší míře se u žen objevil i motiv „vzhled“ a „kompetence.“ Shoda u obou pohlaví byla zaznamenána u motivu „sociální interakce,“ která nebyla ani pro jedno pohlaví podstatná. Z hlediska věkových kategorií u mužů a žen se dostáváme k výsledkům, že pro muže v mladém věku je nejvýznamnější motiv k vykonávání PA „zájem a prožitek“ a ve skoro stejné míře i motiv „zdatnost a kondice“. U žen v této věkové kategorii jsou hodnoty téměř totožné s mužským pohlavím, avšak mírně převažuje motiv „zdatnost a kondice“ nad „zájem a prožitek.“ U ostatních věkových kategorií byl pro muže nejvýznamnější motiv „zdatnost a kondice“, zatímco u žen to byl motiv „zájem a prožitek.“ Získané výsledky této práce se do jisté míry shodují s výsledkem výzkumu (Stackeová, 2008), kde byl jedním

z dominantní motivů u mužů i žen „zlepšení kondice a zdraví.“ Nicméně neméně důležitý byl i u obou pohlaví motiv „vzhled,“ což v této práci nikoliv.

Jako zásadní limity této práce považuji časovou náročnost kompletního vyplnění všech tří dotazníků a genderovou nevyváženost výzkumného souboru.

## 7 ZÁVĚRY

Pomocí tří standardizovaných dotazníků byla vyhodnocena úroveň životní spokojenosti, úroveň pohybové aktivity a motivace u populační skupiny, která navštěvuje fitness centrum. Ze získaných výsledků z těchto dotazníků se došlo k následujícím závěrům.

### IPAQ

- Celková PA byla u mužů 7654 MET-minut/týden a u žen 6365 MET-minut/týden. Muži byli z hlediska celkové pohybové aktivity aktivnější o 1289 MET-minut/týden, což odpovídá o 17 % vyšší aktivitě, nežli byla zaznamenána u žen.
- Z hlediska celkové PA v rámci pohlaví vykazovaly obě skupiny vysokou úroveň PA.
- V rámci jednotlivých oblastí z hlediska pohlaví tráví muži více času v oblasti volnočasová PA, PA doma a PA v práci/škole. Ženy tráví více času v oblasti PA při transportu. U všech zmíněných oblastí byl zaznamenán statisticky významný rozdíl.
- Významný rozdíl byl zaznamenán u kategorie intenzivní PA, ve které jsou muži o 1435 MET-minut/týden před ženami. Zatímco ženy mírně převyšují muže v kategorii středně zatěžující PA a chůzi.
- Ženy tráví průměrně během celého týdne o 172 minut/týden více času sezením, což je o 18 % více času, než který byl zaznamenán u mužů. U žen byly zaznamenány vyšší hodnoty jak v rámci pracovních dní, tak v rámci víkendových dní.

### DŽS

- Celková životní spokojenost u obou pohlaví je podprůměrná ve srovnání s normativní hodnotou české populace.
- Z hlediska pohlaví dosahují vyšší životní spokojenosti muži o 11,9 %.
- U žen byly podprůměrné všechny kategorie s výjimkou kategorie přátelé, známí a příbuzní, kde byly hodnoty nadprůměrné.
- Muži byli podprůměrní v kategorii zdraví, volný čas, manželství a partnerství, vlastní osoba a bydlení. Nadprůměrné hodnoty byli u mužů v kategorie zaměstnání, finanční situace a přátelé, známí a příbuzní.
- Z hlediska pohlaví jsou muži spokojenější v každé jednotlivé kategorii životní spokojenosti s výjimkou kategorie přátelé, známí a příbuzní.

- Nejvýznamnější rozdíly byly z hlediska pohlaví zaznamenány u kategorie bydlení a zdraví.

#### MPAM-R

- Z hlediska pohlaví byl nejčastějším motivem k vykonávání PA u mužů zdatnost/kondice a na druhém místě zájem/prožitek. U žen byl nejčastějším motivem k vykonávání PA zájem/prožitek a na druhém místě zdatnost/kondice. V malé míře byl u žen zastoupen i motiv vzhled a kompetence/výzva.
- Z hlediska pohlaví nebyl u obou skupin významný motiv sociální interakce. U mužů nebyl ještě významný vzhled a kompetence/výzva.
- Z hlediska věku byl u mužů v plné dospělosti nejvíce zastoupen k vykonávání PA motiv zájem/prožitek a na druhém místě zdatnost/kondice. U věkové skupiny mladý věk a střední věk byl nejčastějším motiv zdatnost/kondice a na druhém místě zájem/prožitek.
- Z hlediska věku byl u žen v plné dospělosti nejvíce zastoupen k vykonávání PA motiv zdatnost/kondice, druhý nejčastějším motiv v této věkové kategorii byl zájem/prožitek a v menší míře se ještě objevil motiv vzhled a kompetence/výzva. Ve věkové kategorii mladý věk a střední věk byl nejvíce zastoupen motiv zájem/prožitek. Na druhém místě v kategorii mladého věku to byl motiv vzhled a v kategorii středního věku to byl motiv zdatnost/kondice.

## SOUHRN

Téma ohledně úrovně pohybové aktivity, životní spokojenosti a motivace návštěvníků fitness centra jsem si pro diplomovou práci vybral z důvodu mé pracovní pozice fitness instruktora v libereckém fitness centru. Jelikož díky mé pracovní pozici se denně setkávám s velkým spektrem lidí, a moje práce vyžaduje spolupráci s těmito lidmi, bylo pro mě řešení těchto otázek velice zajímavé. Jako nadšený vyznavač cvičení a zdravého životního stylu jsem si vědom toho, jak moje vášně pro fitness a zdravý životní styl proniká do všech aspektů mého života. To ve mně vzbudilo zvědavost, zda má fitness podobně příznivý dopad i na životy jiných lidí.

Hlavním cílem diplomové práce bylo pomocí tří standardizovaných dotazníků (IPAQ, DŽS a MPAM-R) zjistit aktuální úroveň pohybové aktivity, míru životní spokojenosti a motivaci u populační skupiny, která navštěvuje vybrané fitness centrum.

Výzkumné šetření probíhalo ve fitness centru Fitness Life Liberec v libereckém kraji. Sběr dat byl uskutečněn v termínu únor-březen 2023. Výzkumný vzorek se skládal ze 48 respondentů (25 žen a 23 mužů) a zahrnoval osoby ve věkovém rozmezí od 20 do 63 let, kteří pravidelně navštěvují fitness centrum a mají alespoň minimální zkušenosti se cvičením. Celkově bylo posláno 70 dotazníků a vráceno 48 dotazníků, což odpovídalo přibližně 69% úspěšnosti vyplnění.

Ke zjištění úrovně pohybové aktivity byla využita dlouhá verze dotazníku IPAQ. Dotazník zaznamenává týdenní pohybovou aktivitu respondentů pomocí jejich vlastního hodnocení. Sleduje různé úrovně intenzity pohybu (od intenzivní, přes středně intenzivní, až po chůzi) a zároveň rozlišuje druhy pohybové aktivity podle kontextu, ve kterém probíhají, jako je zaměstnání či škola, transport, domácí práce a volný čas. Výsledky poskytují komplexní přehled o celkové pohybové aktivitě, ale také detailní informace o jednotlivých kategoriích intenzity a typech aktivit. Celková pohybová aktivita byla u mužů 7655 MET-minut/týden, zatímco u žen byla o 1289 MET-minut/týden nižší (17 %). Přestože muži vykazovali podstatně vyšší pohybovou aktivitu, tak i přesto spadaly obě skupiny do vysoké úrovně pohybové aktivity. Z hlediska jednotlivých oblastí muži významně převyšovali ženy ve všech zkoumaných oblastech s výjimkou transportu. Signifikantní rozdíl byl v rámci pohlaví zaznamenán u kategorie intenzivní pohybové, ve které byli muži o 1435 MET-minut/týden před ženami a u celkové PA. Z pohledu času stráveným sezením

vykazovaly ženy podstatně vyšší hodnoty, jak v pracovních dnech, tak i o víkendových dnech, což v celkovém průměru bylo o 172 minut/týden (18 %) více nežli u mužů.

Spokojenost s vlastním životem byla u respondentů zkoumána pomocí dotazníku DŽS, který zkoumá celkovou životní spokojenost a spokojenost v jednotlivých oblastech života (zdraví, zaměstnání, finanční situace, volný čas, manželství, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, sexualita, přátelé/příbuzní a bydlení). Z těchto 10 oblastí se do výpočtu celkové životní spokojenosti nezahrnují oblasti manželství, vztah k vlastním dětem a zaměstnání, jelikož se nemusí objevovat v životě každého jedince. Z výsledných dat bylo zjištěno, že výzkumný soubor je pod normou celkové životní spokojenosti české populace. Z hlediska pohlaví dosáhli vyšší životní spokojenosti muži o 11,9 %. Muži vykazovali vyšší hodnoty ve všech zmíněných oblastech s výjimkou oblasti přátelé, známí a příbuzní.

Dotazník MPAM-R umožnil získat procentuální hodny jednotlivých motivů, které účastníky podněcují k zapojení do PA či sportovní činnosti. Dotazník zkoumá motivaci k PA a sportu pomocí 30 tvrzení rozdělených do pěti skupin motivů (prožitek, výzva, vzhled, zdatnost a sociální motiv), které respondenti hodnotí na sedmibodové škále podle svého názoru. Muži byli primárně motivováni k PA zlepšením zdatnosti/kondice, následně zájmem/prožitkem. U žen bylo pořadí opačné. Hlavním motivem byl zájem/prožitek a následně zdatnost/kondice. Ženy také částečně motivoval vzhled a osobní výzva. Z hlediska věku se motiv k vykonávání PA lišil. U mužů v plné dospělosti byl nejvíce zastoupen motiv zájem/prožitek a u žen zdatnost/kondice. U věkové kategorie mladého a středního věku byl u mužů nejčastěji zastoupen motiv zdatnost/kondice a u žen zájem/prožitek.

## 8 SUMMARY

I chose the topic regarding the level of physical activity, life satisfaction and motivation of fitness centre visitors for my diploma thesis because of my position as a fitness instructor in a fitness centre in Liberec. Since due to my job position I meet a large range of people on a daily basis, and my work requires cooperation with these people, addressing these issues was very interesting for me. As an avid exercise and healthy lifestyle enthusiast, I am aware of how my passion for fitness and healthy living permeates all aspects of my life. This made me curious to see if fitness has a similarly positive impact on other people's lives.

The main aim of this thesis was to use three standardised questionnaires (IPAQ, DŽS and MPAM-R) to determine the current levels of physical activity, life satisfaction and motivation in a population group attending a selected fitness centre.

The research survey was conducted in Fitness Life Liberec fitness centre in the Liberec region. The research sample consisted of 48 respondents (25 females and 23 males) and included people aged between 20 and 63 years who regularly visit the fitness centre and have at least minimal experience with exercise. A total of 70 questionnaires were sent out and 48 were returned, corresponding to an approximate 69% completion rate.

The long version of the IPAQ questionnaire was used to determine the level of physical activity. The questionnaire records respondents' weekly physical activity using their self-assessment. It tracks different levels of physical activity intensity (from vigorous, to moderate, to walking) and also distinguishes types of physical activity according to the context in which they take place, such as work or school, transport, housework and leisure. The results provide a comprehensive overview of overall physical activity, but also provide detailed information on individual intensity categories and activity types. Total physical activity was 7655 MET-minutes/week for men, while it was 1289 MET-minutes/week lower (17 %) for women. Although men showed significantly higher physical activity, both groups still fell into the high level of physical activity. In terms of individual domains, males significantly outperformed females in all domains examined except transport. Significant differences within sex were observed for the vigorous physical activity category, in which men were 1435 MET-minutes/week ahead of women, and for total PA. In terms of time spent sitting, females showed significantly higher values, both

on weekdays and weekends, averaging 172 MET-minutes/week (18 %) more than males overall.

Satisfaction with one's own life was examined in the respondents using the DŽS questionnaire, which examines overall life satisfaction and satisfaction in individual life domains (health, employment, financial situation, leisure, marriage, relationship with own children, own person, sexuality, friends/relatives and housing). Of these 10 domains, the domains of marriage, relationship with own children and employment are not included in the calculation of overall life satisfaction as they may not be present in every individual's life. From the resulting data, it was found that the research population is below the norm of overall life satisfaction of the Czech population. In terms of gender, men achieved higher life satisfaction by 11.9 %. Men showed higher values in all the mentioned areas except for the area of friends, acquaintances and relatives.

The MPAM-R questionnaire allowed us to obtain the percentage ranks of the individual motives that encourage participants to engage in PA or sport activities. The questionnaire examines motivation for PA and sport using 30 statements divided into five groups of motives (experience, challenge, appearance, physical condition and social motive), which respondents rate on a seven-point scale according to their opinion. Men were primarily motivated to PA by improved physical condition followed by interest/experience. For women, the order was reversed. Interest/experience was the primary motive, followed by physical condition. Women were also partially motivated by appearance and personal challenge. In terms of age, the motive for performing PA varied. For men in full adulthood, the most represented motive was interest/experience and for women physical condition. In the young and middle-aged age group, the most represented motive for men was physical condition and for women was interest/experience.



## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

A'Naja, M. N., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C., & Parrott, M. W. (2024). 2024 ACSM worldwide fitness trends: future directions of the health and fitness industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 28(1), 14-26.

Benešová, K. (2023). Výsledky průzkumu fitness trhu za rok 2023. *Česká Komora Fitness*. Retrieved 2. 4. 2023 from World Wide Web: <https://komorafitness.cz/vysledky-pruzkumu-fitness-trhu-za-rok-2023/>

Bertuol, C., Silva, K. S. D., Tassitano, R. M., Lopes, A. D. S., & Nahas, M. V. (2021). Psychosocial aspects of physical activity: Data on Brazilian adolescents. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 27(1), 84-89.

Blahušová, E. (2005). *Wellness; Fitness*. Praha: Karolinum.

Dylevský, I., & et al. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada Publishing.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

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.

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.

Forsyth, P. (2000). *Jak motivovat lidi*. Praha: Computer Press.

Frömel, K., Bauman, A., & Nykodým, J. (2006). *Intenzita a objem pohybové aktivity 15 až 69 leté populace České republiky*, 10 (s. 12-29). Česká kinantropologie: FTVS.

Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Kudláček, M., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., Vašíčková, J., & Vorlíček, M. (2022). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. doi: 10.5507/ftk.22.24461069

Havrdová, J. (2014). Výsledky průzkumu trhu fitness v roce 2014. *Česká Komora Fitness*. Retrieved 2. 4. 2023 from World Wide Web: <https://docplayer.cz/3403119-Vysledky-pruzkumu-trhu-fitness-v-roce-2014.html>

Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří* (2nd ed.). Praha: Havlíček Brain Team.

Hartl, P. & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2016). Parenting in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 84-88.

Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum.

Headey, B., & Wearing, A. (1991). Subjective well-being: A stocks and flows framework. *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, 21, 49-73.

Hudáková, A. & Majerníková, Ľ. (2013). *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. Praha: Grada.

Hátlová, B. (2010). *Psychologie seniorského věku*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně.

Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., Wang, S., & Paulor, S. (2022). *World Happiness Report 2022*. Sustainable Development Solutions Network.

Jananam, G. (2023). Biopsychosocial Model. *Jnanamyotherapy*. Retrieved 8. 11. 2023 from World Wide Web: <https://jnanamyotherapy.com/biopsychosocial-model/>

Kalman, M. et al. (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Kalvach, Z., Zadák, Z., Jiráček, R., Zavázalová, H., & Sucharda, P. (2004). *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 1, 864.

Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117-125.

Kebza, V., Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47(4), 333-345.

Krmíček, T. (2009). Definice fitness trhu a jeho standardy II. *Hospodářské noviny*. Retrieved 6. 4. 2023 from World Wide Web: <http://sportawellness.ihned.cz/c1-38602880-definicefitness-trhu-a-jeho-standardy-ii/>

Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Kudláček, M., Frömel, K., & Groffik, D. (2020). Associations between adolescents' preference for fitness activities and achieving the recommended weekly level of physical activity. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 18(1), 31–39.

Kolouch, V. & Boháčková, L. (1994). *Cvičení ve fitcentrech – posilování*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Kolář, P. (2012). *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén.

Korvas, P. & Kysel, J. (2013). *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně.

Kožený, J., Csémy, L., & Tišanská, L. (2007). Strukturální analýza modelu životní spokojenosti adolescentů. *Československá psychologie*, 1(3), 224-237.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.

Maher, J. P., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2015). Daily physical activity and life satisfaction across adulthood. *Developmental psychology*, 51(10), 1407.

Máček, M. & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.

Mikšík, O. (2007). *Psychologické teorie osobnosti*. Praha: Karolinum.

Mudrák, J., Slepíčka, P., & Elavsky, S. (2012). Vliv pohybové aktivity a vnímané osobní účinnosti na kvalitu života seniorů. *Studia Kinanthropologica*, 13(3), 262-267.

Němcová, Z. (2015). *Jak šel čas s kulturistikou*. Pres.UPmedia. Retrieved 11. 2. 2023 from World Wide Web: <https://pres.upmedia.cz/samostatne-projekty/psana-zurnalistika/jak-sel-cas-s-kulturistikou>

Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie* (2nd ed.). Praha: Academia.

Osten, P. (2005). *Osobní trenér III*. Praha: Grada.

Pavel, H., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Praha: Grada.

Pelikán, J. (2011). *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum.

Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., ... & Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression: a systematic review and meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 79(6), 550-559.

Prukner, V. (2014). *Manažerské dovednosti*. Olomouc: Odborná publikace.

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2009). *Pedagogický slovník* (6nd ed.). Praha: Portál.

Qiu, Y., Fernández-García, B., Lehmann, H. I., Li, G., Kroemer, G., López-Otín, C., & Xiao, J. (2023). Exercise sustains the hallmarks of health. *Journal of sport and health science*, 12(1), 8-35.

Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.

Stackeová, D. (2008). *Fitness programy teorie a praxe* (2nd ed.). Praha: Galén.

Stackeová, D. (2008). Motivace k pohybové aktivitě–výsledky studie provedené na návštěvnických fitness center. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 1, 22-26.

Stackeová, D. (2010). Zdravotní benefity pohybové aktivity. *Hygiena*, 55(1), 25-28.

Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2nd ed.). Praha: Karolinum.

Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita.

Sekot, A. (2019). *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Masarykova univerzita.

Seifert, T. A. (2005). The Ryff scales of psychological well-being. *Assessment notes*.

Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Śmigielski, J., Ruszkowska, J., Piotrowski, W., Polakowska, M., Bielecki, W., Hanke, W., & Drygas, W. (2016). The relationship between physical activity level and selected cardiovascular risk factors and mortality of males ≤ 50 years in Poland - the results of follow-up of participants of National Multicenter Health Survey WOBASZ. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 29(4), 633–648.

Schwarzenegger, A., & Dobbins, B., (2018). *Encyklopedie moderní kulturistiky*. Praha: Beta Dobrovský.

Suchomel, A., & Sigmundová, D. (2011). Pohybová aktivita mužů a žen libereckého regionu z hlediska denních činností. *Tělesná kultura*, 34(1), 108-118.

Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.

Šíma, J. (2016). *Kvalita služeb sportovních zařízení a možnosti jejího hodnocení*. Praha: Karolinum.

Caha, J. (2014). Fitness vs. Kulturistika. *Aktin*. Retrieved 20. 3. 2023 from World Wide Web: <https://aktin.cz/2929-fitness-vs-kulturistika>

Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social indicators research*, 24, 1-34.

World Health Organization. (1948). WHO definition of Health. *World Health Organization*. Retrieved 3. 2. 2023 from World Wide Web: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Switzerland: World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *Pacific physical activity and sedentary behaviour guidelines for everyone*. Manila: World Health Organization.

Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305–1322.