



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Pohybová aktivita a struktura osobnosti

Vypracoval: Petr Bárta
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2018

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Diploma Thesis

The Physical activity and personality structure

Author: Petr Bárta
Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2018

Bibliografická identifikace:**Jméno a příjmení autora:** Petr Bárta**Název diplomové práce:** Pohybová aktivita a struktura osobnosti**Studijní obor:** Výchova ke zdraví**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**Vedoucí diplomové práce:** doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.**Rok obhajoby diplomové práce:** 2018**Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá možným vlivem charakteristik osobnosti na pohybovou aktivitu řadových policistů a to na základě vlastního výběrového šetření. Teoretická část práce popisuje jak charakteristiku a význam pohybové activity, tak charakteristiku osobnosti jako takovou, její vývoj a strukturu. Hlavním přínosem této práce je její výzkumná část skládající se ze dvou částí: a) dat získaných z vlastního výběrového šetření ve vzorku řadových policistů, b) statistickým modelem na zjištění faktorů ovlivňujících pohybovou aktivitu. Získaná data obsahují pro každého respondenta pěti-faktorovou strukturu popisu lidské osobnosti na základě osobnostního inventáře Big Five i jeho úroveň pohybové aktivity. Kromě vlivu jednotlivých dimenzí osobnosti byl brán v úvahu i možný vliv dalších faktorů jako pracovním prostředím, pohlaví, věk. Jako statisticky průkazný byl nalezen vliv 3 dimenzí osobnosti a pracovního prostředí policisty.

Klíčová slova: pohyb, motorika, pohybová aktivita, osobnost, struktura osobnosti

Bibliographic identification:

Name and Surname: Petr Bárta

The Title of Diploma Thesis: The Physical activity and personality structure

Field of study: Health education

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia České Budějovice

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

The year of presentation: 2018

Abstract:

The bachelor thesis deals with possible relationship between Big Five personality traits and physical activity of policemen on the basis of the data collected through own survey. The theoretical part describes the importance of the physical activity and its characteristics. The evolution and structure of Personality traits is studied as well. The main result of this thesis is the research part. The first main result is the data collected on the sample of policemen. The second is the statistical analysis of the data to identify possible factors influencing physical activity of respondents. Collected data contain measurements of the Big Five personality traits and level of physical activity for each policeman in the survey. Besides the five dimension traits also other factors were taken into account when the analysis of physical activity was performed. This includes working environment, sex and age of policemen. There were identified three dimensions of personality traits having statistically significant impact on the physical activity. Working environment showed to be significant too.

Keywords: movement, motor skills, physical activity, personality, structure of personality

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své kvalifikační práce a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledky obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích2018

.....

podpis

Poděkování:

Tímto bych chtěl poděkovat vedoucímu své bakalářské práce doc. PaedDr. Emilu Řepkovi, CSc., za odborné vedení, cenné rady a materiální vybavení, které mi v průběhu zpracování této práce poskytl.

1	Úvod.....	8
2	Teoretická část	9
2.1	Pohybová aktivita	9
2.1.1	Historie pohybových a tělesných aktivit	11
2.1.2	Pohyb.....	13
2.1.3	Charakteristika pohybové aktivity	16
2.1.4	Typy a druhy pohybové aktivity	17
2.1.5	Význam PA	18
2.1.6	Ukazatele PA.....	20
2.2	Osobnost.....	23
2.2.1	Definice osobnosti.....	25
2.2.2	Vývoj osobnosti.....	26
2.2.3	Struktura osobnosti.....	28
3	Výzkumná část.....	30
3.1	Výzkumné otázky	30
3.2	Metodika výzkumu	30
3.2.1	Osobnostní inventář Big Five.....	30
3.2.2	Popis krokoměru Yamax SW700.....	32
3.3	Zkoumaný soubor	33
3.4	Etické problémy a jejich řešení	35
4	Výsledky výzkumu	36
4.1	Popisné statistiky	36
4.1.1	Korelace dimenzí osobnosti vzájemně mezi sebou.....	36
4.1.2	Výsledky věkového rozhraní respondentů v závislosti na pracovním prostředí	36
4.1.3	Porovnání jednotlivých dimenzí osobnosti v závislosti na pracovním prostředí	37
4.2	Vliv dimezí osobnosti na pohybovou aktivitu.....	39
5	Závěr	43
6	Seznam použité literatury	44
7	Přílohy.....	47

1 Úvod

V současné době je životní styl české populace poznamenán moderní technikou, která má nepříznivý vliv na zdraví člověka a to jak ve volnočasových aktivitách, kdy prosedíme několik hodin u počítače, tak i v zaměstnání, kdy mnohá patří mezi převážně sedavá. Celkově se tak snižuje pohybová aktivita u všech věkových kategorií, ačkoliv moderní technika není jediným faktorem, který významně ovlivňuje pohybovou aktivitu. Každý z nás je svým způsobem originál, který reaguje na podněty svým způsobem a ovlivňuje míru své pohybové aktivity dle vlastního uvážení a zřídka je k tomuto nucen okolím nebo prostředím. Například pokud byste museli někam spěchat i když to není tak důležité. Někdo z nás poběží, aby to stihl, jiný půjde rychlejším krokem ve snaze, že to stihne, další půjde běžným krokem srozuměn s tím, že to asi nestihne a někdo nepůjde vůbec, protože by to určitě nestihl.

V této bakalářské práci jsem se zabýval tedy otázkou, zda osobnostní rysy, tedy charakter osobnosti jedince ovlivňuje míru jeho pohybové aktivity. Pro provedení tohoto výzkumu jsem oslovil své kolegy z řad Policie ČR, kdy se jednalo pouze o řadové příslušníky, kteří jsou zařazeni do přímého výkonu služby, tzv. „slouží na ulici.“ Ačkoliv by to mnohé překvapilo, tak toto zaměstnání nijak zvlášť nepatří mezi ta se zvýšenou pohybovou aktivitou nebo alespoň dostatečnou. Převážná většina práce spočívá v dokumentaci, která se provádí právě u již zmíněného počítače.

Provedení výzkumu bylo založeno na dobrovolnosti a anonymitě respondentů, kdy jeho součástí bylo vyplnění dotazníku „Big Five“, kterým byla zjištěna hodnota osobnostních rysů v pěti dimenzích a dále sledování týdenní pohybové aktivity za použití krokoměru Yamax SW 700, které bylo provedeno v dubnu a opakovaně v září 2016 z důvodů eliminace rozdílu v závislosti na ročním období. Celkem se tohoto výzkumu zúčastnilo 68 příslušníků zařazených do přímého výkonu. Tito byli při zpracování dat výzkumu navíc dále rozděleni dle pohlaví a pracovního prostředí.

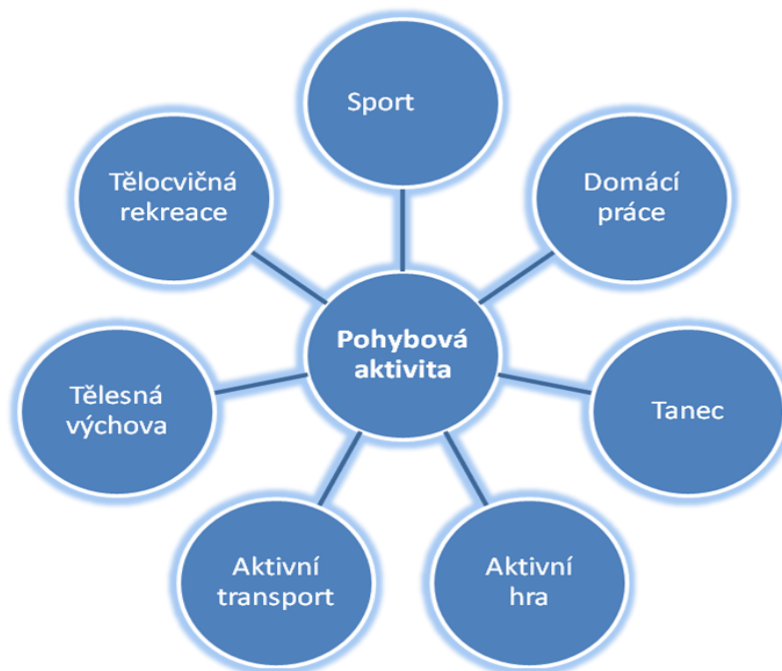
2 Teoretická část

2.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita (dále PA) představuje jeden ze základních fenoménů lidského života a také se podílí na všech složkách moderního společenského dění. Bezpochyby se stává jedním ze základních elementů určitého procesu, který významně přispívá ke zdraví a ke kvalitě života. Lidské tělo je samo o sobě k pohybu přizpůsobováno a mimo to, organismus udržuje v dobrém zdravotním stavu a duševní i tělesné kondici.

„Pohybová aktivita může být vymezena jako suma těch činností, které realizuje kosterní svalový systém, jsou podmíněny genetickým výdejem a součinností všech biologických funkcí“ (Měkota, Cuberek, 2007). Physical activity je pojem z anglické literatury a zařadit sem můžeme každý tělesný pohyb produkovaný kosterními svaly, který má za následek kalorický výdej.

„Pohybovou aktivitu je nutné chápat, jako celé spektrum činností v řadě oblastí lidského konání viz Obrázek 1. Může být součástí sportu, školních aktivit, dětské hry nebo chůze do školy“ (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009).



Obrázek 1 - Struktura pohybové aktivity podle SIGPAH 2004 (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009)

Dobrá (2009, s. 10-11) uvádí, že „pohybová aktivita je druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými,

nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu.“

Marcusová a Forsythová (2010) se při definici pojmu pohybová aktivita inspirovali dalším autorem Caspersenem (1989), který uvedl, že termín PA se vztahuje k jakémukoliv tělesnému pohybu, který vyžaduje vyšší kalorickou spotřebu.

Pohybovou aktivitu bychom měli dále chápat jako celou škálu činností v oblasti lidského konání.

Sportovně pohybová aktivita se stává jedním ze základních fenoménů lidského bytí a významně se podílí na dění moderní společnosti. Přispívá nejen ke kvalitě života, ale také zdraví (Blahutková, M., Řehulka, E., a Dvořáková, Š., 2005). Pro lidský organismus všech rozličných věkových skupin je nezbytná. Udržuje výkonné a silné svaly, které celkově drží kostní skelet ve správném postavení, také udržuje zdravé kosti, má značný vliv na udržování tělesné hmotnosti, harmonizaci psychického stavu jedince a má též vliv na správnou činnost srdečně cévní soustavy a dýchání (Marková, M., 2012).

Pohybovou aktivitu řada dalších autorů označuje jako sport. Pod tento název patří celá řada možných tělesných aktivit. Od svátečních procházek přes rekreační sporty, výkonnostní až k vrcholové sporty, které lze vidět na olympijských soutěžích.

Pomocí energetického výdeje také lze PA charakterizovat jako tělesný pohyb, který je zabezpečován kosterním svalstvem. Ten sám o sobě zvyšuje energetický výdej nad úroveň klidového metabolismu. Lze uvést, že pohybová aktivita se skládá z 15 až 40 % z celkového výdeje člověka. Z pohledu životního stylu lze pohybovou aktivitu dělit na tu, kterou je možné vykonávat v zaměstnání, ve volném čase, v domácnosti. Pohybovou aktivitu lze využít jako součást dopravy z místa na místo (Sigmund, E., Sigmundová, D., 2011).

Jak ukazuje následující Obrázek 2 PA je ovlivněna řadou faktorů. Každý jedinec je jiný, každé tělo je vysoce individuální, a proto při výběru PA je nutné respektovat nejen pohybové osobní dispozice, ale také zdravotní stav. U mužů a žen jsou jiné problematické partie, v dětském věku je nutno zohlednit potřeby rostoucího organismu. Pohybová aktivita by člověku měla zlepšit naši náladu, zlepšit zdravotní stav, přinést pohodu a také vyplavit hormony štěstí. Ne pokaždé se tyto benefity pohybu spojí právě

v jednom sportu. Nabídka je ovšem velice široká a lze vyzkoušet více druhů pohybových aktivit, než bude nalezena ta, která bude nejvíce jedinci vyhovovat

DETERMINANTY POHYBOVÉ AKTIVITY	
Demografické a biologické faktory	Sociální a kulturní faktory
Věk Vzdělání Pohlaví Genetické faktory Pravděpodobnost srdečního onemocnění Socioekonomický status Předchozí zranění Nadváha/obezita Rasa/etnicita	Velikost skupiny Cvičební modely Skupinová koheze Dřívější vlivy rodiny Vliv lékaře Sociální izolace Sociální podpora ze strany přátel/vrstevníků Sociální podpora ze strany rodiny Sociální podpora ze strany instruktora
Psychologické, kognitivní a emoční faktory	Faktory prostředí pro realizaci PA
Postoje Bariéry tělesných cvičení Kontrola nad tělesnými cvičeními Očekávané přínosy Kontrola zdravotního stavu Důvody ke cvičení Znalosti v oblasti zdraví a tělesných cvičení Nedostatek času Náladovost Normativní přesvědčení Osobnostní variabilita Chabý tělesný image Psychologické zdraví Sebeúčinnost Sebemotivace Vlastní cvičební schéma Stav změny (před x po) Stres Náchylnost k nemocem Hodnota cvičebních výstupů	Přístup do sportovních zařízení – aktuální Přístup do sportovních zařízení – očekávaný Klima/období/sezónnost Cena programu Narušení programu Domácí vybavení/možnosti
	Charakteristiky pohybové aktivity
	Intenzita Očekávané úsilí
	Atributy chování a dovedností
	Aktivita v předchozích vývojových etapách Užívání alkoholu Povinné cvičební programy Výživové zvyklosti Dřívější pohybové programy Procesy změn Školní sport Dovednost vyrovnat se s překážkami Kouření Vliv sportovních médií

Obrázek 2 - Determinanty PA (Kudláček, M., & Frömel, K., 2012)

2.1.1 Historie pohybových a tělesných aktivit

V prvopočátcích lidské civilizace byl jedinec nedílnou součástí přírody. Hlavní otázkou bylo udržet rod a přežít. Jedinec jako bezbranný tvor v boji o své přežití mobilizoval své duševní i fyzické síly, začal zdokonalovat veškeré své zbraně, začal

neustále cvičit a vyrábět další možné pomůcky, které mu dále usnadňovaly lov. To přinášelo více volného času, který mohl být věnován slavnostem naplněných hrami a tancem. Velmi často vznikaly různé druhy rituálů, ve kterých hrála fyzická dovednost a zdatnost důležitou roli. Mezi ně patřil například tanec, běh, lov a zápas (Kössl, J., Štumbauer, J., Waic, M., 2004). K formám tělesných aktivit patřila také skoky, chůze, hody, vrhy, jízda na zvířatech, plavání, šerm holí, zvedání břemen a pěstní boj (Grexa, J., Strachová, M., 2011).

Tělesná cvičení ve starověkém období byla ovlivněna otrokářským systémem. Fyzické aktivity byly biologicky a sociálně diskriminační. Přístup k nim byl zcela odepřen neplnoprávným občanům, otrokům a ve většině případů také ženám. V tomto období ovšem vznikaly pravidelné soutěže, ze kterých nejznámější jsou v současné době Olympijské hry. Nejvýznamnější přínos pro vývoj různorodých sportů v tomto období přinesli starověcí Řekové, ti celkově povýšili sport na systémovou součást života (Grexa, J., 2007).

Ve středověku odmítalo křesťanství antické dědictví (Jansa, P., Dovalil, J., 2009). Křesťanství připravovalo jedince na posmrtný život, tělo bylo nečisté a hříšné. Nicméně z toho pramenil odpor k lidskému tělu a tím také k tělesné výchově (Kössl, J., Štumbauer, J., Waic, M., 2004). Tělesná cvičení, hry a zábava se realizovala ve třech různých rovinách a to vojenské (měšťané, šlechta), pracovní a zábavně herní. Tělesnou nejsystematičtější přípravu absolvovali feudální bojovníci v rámci rytířské výchovy (Grexa, J., Strachová, M., 2011).

Osvícenství věnovalo výraznou pozornost šíření osvěty, tělesné výchově i vzdělání. Již v období raného kapitalismu se začal formovat profesionální a amatérský sport (Grexa, J., 2007). Rozšířily se funkce sportu a tělesné výchovy o principy politické, ekonomické a zdravotní. Vzrostl také význam výchovné a vzdělávací funkce tělesné výchovy a sportu (Grexa, J., & Strachová, M., 2011).

V období imperialismu vzhledem k civilizačnímu a technickému rozvoji vzrostl význam nejen tělesné výchovy, pokračoval i rostoucí trend rozvoje turistiky a sportu. V tomto období se též začaly formovat specifické ženské tělovýchovné soustavy, jako jsou estetický tělocvik, rytmická gymnastika, výrazový tanec, ale i sport žen (Grexa, J., & Strachová, M., 2011).

Mezi lety 1918 až 1945 se ve sportu výrazně odrážel politicko-ekonomický vývoj. Totalitní státy vytvářely tělovýchovně-sportovní organizaci, která byla pod

kontrolou státu a vládnoucí strany. Důsledkem rozvíjení ženského sportu se stalo založení ženské sportovní federace v roce 1921 (Grexa, J., 2007).

Po roce 1946 se zásadně zformovaly dva základní systémy tělesné výchovy a sportu a to socialistického a kapitalistického charakteru. Soupeření těchto uvedených systémů vedlo k jejich dalšímu zdokonalování, na druhé straně bylo již uvedené olympijské hnutí negativně poznamenáno diskriminací určitých států. Po roce 1989 se stal sport v Československu odvětvím ekonomiky a byl povyšován na zaměstnání. (Grexa, J., & Strachová, M., 2011).

V posledních 50 letech se ve sportu projevovala „studená válka“ a televize, která přispěla ke komercializaci celého sportu. Díky televizi občané vnímají sport především jako vrcholový sport, tím se však ovšem jen malý zlomek populace. Volnočasový rekreační sport je tak nicméně spíše podceňován, přestože jeho kladný bio - psycho - sociální vliv na organizmus je nesporný. (Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B., 2009).

V posledních letech se hodně ženy čím dál ve vyšší míře zajímají o pro ně netradiční druhy sportu. Zvyšují se výrazně nároky na jejich sportovní výkon (Kvapilík, J., 1978). V současné době musí vrcholový sport řešit celou škálu problému, jako jsou korupce, doping, hrozby teroristických útoků a řadu dalších (Grexa, J., & Strachová, M., 2011).

Jak ukazuje linie historického vývoje, fyzická aktivita zaujímá a zaujímal podstatné místo nejen v životě moderních lidí. Ti neváhají a dále obětují jí spoustu času a také peněz. Není poté divu, že se samotný sport stává stále více komerční záležitostí. Konzumní společnost zasahuje do všech možných odvětví lidského života. PA se tak stává obchodem, kde se dá vydělávat velké množství peněz.

2.1.2 Pohyb

Pohyb je jedním ze základních prvků sportovně pohybových aktivit. Lze ho pojmut především jako činnost těla a proto ho nelze oddělovat, vyčlenit z jeho svázanosti se samotným tělem. Lidská existence je neustále vázána na tělo. Projevuje se tělesným pohybem či činností těla.

Pohyb bývá znamením života. I když je člověk zdánlivě v klidu, provádí dechové pohyby, dochází u něj k cirkulaci krve, k srdečním stahům a dalším pohybům jeho těla. V lidském pohybu bývá harmonicky propojena složka duševní (mentální),

fyzická a duchovní, a to v jeho individuální podobě a také v individuálních vztazích k okolnímu světu. Pohyb je také základním výrazovým prostředkem člověka, jazykem jeho vlastních pocitů a nálad, stává se prvotní formou prastaré lidské komunikace. Mnohé pohybové netradiční programy se k tomuto základnímu výrazovému prostředku vracejí (Mužík, Krejčí, 1997).

Pohyb z neurofyziologického i obecného hlediska je jednou z nejdůležitějších a základních vlastností živé hmoty. Je to změna vázaná na čas a prostor, u člověka se bývá univerzálním prostředkem seberealizace přímého kontaktu s dalším okolním světem, základem veškeré jeho dané aktivní činnosti. Jedná se o nejnápadnější projev činnosti lidského pohybového systému, jako jediného ústrojí v těle, které zcela pracuje pod kontrolou vědomí. Každý pohyb vychyluje lidský organismus z rovnovážného stavu. Pokud působí zátěž po určitou delší dobu, dochází dle její kvantity a kvality k adaptaci (Kratochvíl, 2009).

Blahutková, Řehulka, Dvořáková (2005) dále uvádějí, že pohyb nemá pouze lokomoční smysl, není to pouze pohyb svalů, ale také myšlenek, citů možných nálad, nejen psychologická či psychofyziologická záležitost, ale také společenská síla, která motivuje lidskou soudržnost snad ve všech možných úrovních, na nichž se tato soudržnost dále realizuje. Analýzou pohybového projevu určitého člověka je možné předpokládat úroveň aktuálního duševního a tělesného stavu.

Hošková (1998) charakterizuje pohyb jako způsob existence a základní atribut, tím také prvek možnosti změny polohy v čase a prostoru, má svoji danou pasivní složku - kostru, aktivní složku poté tvoří kosterní svalstvo. Pohybová činnost se stává určitým projevem pohybových dovedností a schopností zaměřených na splnění určitého konkrétního pohybového cíle. Tento cíl vychází z potřeb lidského organismu a dá se charakterizovat jako účelový aktivní proces řízený vnitřními potřebami daného objektu. Význam pohybové výchovy velmi vzrůstá se zvyšujícím se vlivem negativního vlivu způsobu života a prostředí. Pohyb musí plnit funkci kompenzace a prevence.

Specifickým projevem pohybového chování se stávají tělesná cvičení, jejichž smyslem je psychické, fyzické i sociální zdokonalování a také rozvoj člověka. Tím pohyb výrazně přispívá svým nezastupitelným vkladem k socializaci jedince a jeho další osobnostní kultivaci. Jakmile dojde k automatizaci motorické činnosti, které jedinec vykonává při organizované kontrole vědomí, vznikají určité pohybové návyky. Tyto bývají základním projevem každé PA a udávají další smysl sportovní činnosti.

Sportovně pohybové aktivity nebývají jen podpůrné doplňky života, ale přímo se stávají jeho uspokojivým smyslem (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005).

V dnešní uspěchané době má člověk na pohyb stále méně a méně času. Nyní se žije život tzv. tělesně pasivní. Lidé v pracovním procesu mají ve většině případů sedavý způsob zaměstnání, po kterém se zpravidla dopravují automobilem, doma dále zasednou k počítači či televizi, což spíše eliminuje možnost dalšího pohybu. Také má na lidi vliv spousta informací řítící se ze všech možných stran, žijí často ve stresu a napětí. Toto psychické zatížení mnohdy vyrovnávají dobrotami a jídlem. Jsou to velmi běžné znaky nezdravého způsobu života, kterému lehce člověk podlehne. Dětská generace na tom není o moc lépe, jelikož také preferují vysedávání doma u počítačů, videoher a televizí než, aby se vydaly ven za svými kamarády v rámci PA.

Kdo se nehýbe, doopravdy nežije. Tato věta není však daleko od pravdy. Organismus jedince je nastaven na akceptaci možného pohybu, potřebuje a vyžaduje pohyb, který má blahodárný vliv na jeho další fungování a samotný zdravotní stav. Jestliže lze chápat zdraví v bio – psycho - sociální jednotě, tak ve všech těchto oblastech lze nalézt pozitivní vliv pohybu.

Tělesný pohyb by se měl stát součástí života každého člověka již od dětství. K tomuto tvrzení lze doložit hned několik pádných důvodů: pohyb se stává základní biologickou potřebou dítěte, pokud není tato základní potřeba uspokojena, dítě zlobí. Sport a pohyb zlepšuje zdraví a psychickou i tělesnou zdatnost přispívá k fyzické i duševní pohodě, zvyšuje odolnost a sebevědomí, pomáhá navazovat možná kamarádství, učí vyrovnat se s prohrou a neúspěchem, je prevencí nadváhy, pomáhá od napětí, psychické únavy a stresu.

Současná doba nasvědčuje hypokinezi ze všech stran. V domácnosti stačí zmáčknout knoflík nebo zapnout robota a s narůstajícím počtem aut přirozeného pohybu ubývá či se značně minimalizuje. To vše spolu s nadbytkem velmi snadno dostupné potravy vede k negativním vlivům, protože lenost je příčinou mnoha chorob a dalších onemocnění. Hlavním a také nejrozšířenějším negativním dopadem se stává bezesporu obezita, kterou trpí stále více a více jedinců. Mezi další choroby lze zařadit srdeční a cévní onemocnění. Fyzická aktivita je pro tělo důležitá a nezbytná. Péče o zdraví a také dodržování zdravého způsobu života se stává nutností i trendem budoucnosti!

2.1.3 Charakteristika pohybové aktivity

Podle Sigmunda, Sigmundové (2011) je PA a zdraví jedním z nejméně frekventovaných termínů ve veřejném lékařství a kinantropologii. Je zcela zřejmé, že každý člověk si chce, co nejdéle udržet své vlastní zdraví. Pokud se stává nejjednodušší cestou právě pohybová aktivita, je velmi nutné prokázat její vliv na lidský organismus.

World Health Organization (2013) charakterizuje PA jako jakýkoliv možný pohyb, který koná samotné kosterní svalstvo. Při PA je vyžadován výdej energie.

Frömel, Novosad, Svozil (1999) charakterizují PA jako komplex lidského chování. Soubor sjednocuje pohybovou činnost, která se stává druhem pohybového jednání a je uskutečňována pomocí pohybových dovedností, schopností a vědomostí. Při pohybové aktivitě dochází ke spotřebě energie a zapojení kosterních svalů.

Lexikon sportovního tréninku dále charakterizuje pohybovou činnost jako projev motoriky jedince. Pohyb se stává základním způsobem existence a tím patří mezi nejvyšší formy pohybu. Pohybovou rozmanitost jedinec přizpůsobuje potřebám a možným požadavkům života s ohledem na podmínky vnějšího okolí. Jako výkonný orgán působí samotný sval, který je řízený nervovou soustavou. K pohybu svalstva bývá potřeba energetický potenciál, který je uložený ve svalových buňkách. Propojením pohybových aktů dále vzniká pohybová operace. Pohybovou činnost utváří několik pohybových operací s určitým daným cílem. Důležitá je koordinace jemné a hrubé motoriky, které fungují na základě pohybových programů. Z centra mozkové kůry jsou dále řízeny volní podmíněné reflexy (Dovalil, 2008).

Hendl (2011) charakterizuje PA jako druh pohybu jedince, který bývá výsledkem svalové práce. Pohyb je provázen výrazným zvýšením energetického výdeje a charakterizován vnější podobou a vnitřními determinanty. Pohybové aktivity představují určitý konstrukt a jsou dále členěny na nestrukturované, strukturované, zdraví podporující, běžné, bazální, sportovní apod.

Sigmund, Sigmundová (2011) charakterizují PA jako tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem. Pohybovou aktivitu uvádí jako komplexní chování, které je charakterizováno intenzitou, frekvencí, trváním a typem. Z pohledu životního stylu ji přerozdělují na pohybovou aktivitu vykonávanou v zaměstnání, ve volném čase, domácnosti, sportu ale také jako součást dopravy.

2.1.4 Typy a druhy pohybové aktivity

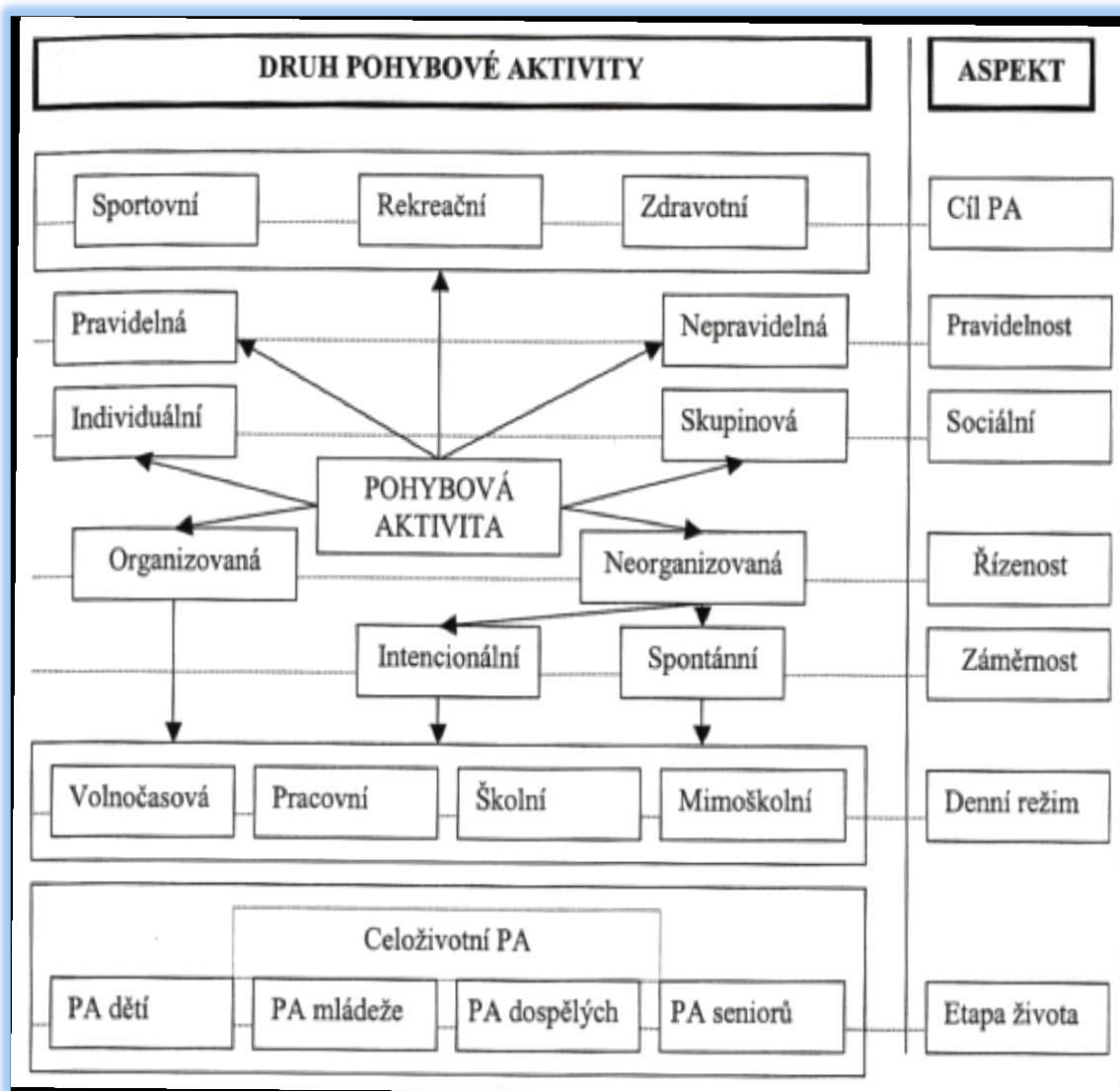
Kučera (1999) rozděluje PA na řízenou a spontánní. Spontánní pohybová aktivita zahrnuje tělesnou neorganizovanou aktivitu, kde je kladen určitý důraz na pohybovou stimulaci. Tento stimul ovšem vychází z primárních potřeb jedince. U dětí se spontánní pohybová aktivita projevuje jako určitá hra. V dětském věku bývá kladen důraz na spontánní pohyb a není příliš vhodné ho nahrazovat řízenou aktivitou. Spontánnost se stává jistou formou autoregulace potřeb pohybu v dětském věku.

PA, která se stává součástí volného času, slouží k regeneraci, posilování zdraví a výkonnosti. Pomocí řízené PA je vytvářen systém tělovýchovných aktivit, které jsou důležitou složkou udržení zdraví a výchovy.

Typ PA	Popis PA
Senzomotorické cvičení	zaměřená na poruchy nervových, mozkových funkcí
Psychická stimulace pohybem	ovlivňuje mentálních procesy využitím určité motivace k pohybu a sportu
Rekreační sport	optimálně využívá volný čas a dále naplňuje potřebu fyzické aktivity
Fyzioterapeutické postupy	rehabilitační metody
Komunikativní pohybová terapie	pacient je zařazen do kolektivu, kde si vytváří kladný vztah a tak odstraňuje zábrany vyvolané primárním onemocněním
Psychomotorická cvičení	zajišťuje psychickou rovnováhu
Závodní a výkonnostní sport	vrcholná forma pohybové aktivity zaměřená na dosahování maximálního výkonu
Aktivní tělesná cvičení	Odstraňuje nebo zmírňuje poruchy určitých částí organismu
Léčba sportem	terapie v rámci komplexní léčby, rehabilitace
Spontánní aktivita ve volném čase	společenské hry, procházky, nepravidelná sportovní aktivita

Tabulka 1 - Typy PA z medicínského pohledu, Zdroj: Kučera, 1999

Z Obrázek 3 lze vidět, že PA lze třídit pomocí mnoha aspektů.



Obrázek 3 - Třídění PA dle různých aspektů (Sigmundová, 2005)

Jednotlivá dělení vymezují PA z jiného pohledu. Záleží, podle jakých kritérií se PA třídí. Jak lze vidět to z medicínského hlediska, cíle, který PA přináší, či etapy života, v které se zrovna jedinec nachází. Většinou se ovšem nejedná jen o jeden možný druh pohybu. Lze provádět například sport, který má zcela rekreační charakter, je individuální, nepravidelný a neorganizovaný.

2.1.5 Význam PA

PA, cvičení, sport ale také jakákoli aktivita, při které dochází k možnému výdeji energie, napomáhá zlepšit zdravotní stav. Pokud má jedinec pohybu nedostatek, mohou se objevit výrazné zdravotní komplikace. Současná doba přináší celou škálu

technických vymožeností, které usnadňují nejen práci ale také dopravu. Obyčejná chůze k přepravě z místa na místo bývá omezena na minimum. Pravidelný pohyb nemá vliv jen na tělesný stav organismu, ale také na duševní pohodu.

Jak uvedli Měkota a Cuberek (2007) s pohybem jsou spjaty veškeré funkce organismu. Lidské tělo se vyvíjí mnoho tisíc let a za tu dobu přizpůsobovalo svoji PA okolním podmínkám. Od nástupu průmyslové revoluce docházelo k snížení intenzity a objemu přirozené pohybové aktivity. Nedostatek PA vede ke zdravotním poruchám, které jsou vyznačovány jako civilizační nemoci. Podle Zemánkové (1996) současný život nevytváří svým určitým stylem dobrý základ pro společenský pohybový fond a pro obecnou zdatnost.

Přitom je jasně dokázáno, že sportovně založená PA má výrazný vliv na zdraví člověka. Existuje řada možných cvičení, která prokazatelně dokáží snižovat cholesterol v krvi, zlepšují kardiovaskulární zdatnost a průchodnost srdečního systému. Je také dokázáno, že PA může zabránit zrodu určitých druhů rakovin. Dále může sloužit jako redukce nadváhy, má kladný vliv na hustotu kostní tkáně, diabetes, také potlačuje stavy úzkosti, deprese a i pomáhá zvládat stres. Správné dávkování PA podporuje imunitní systém. Lze uvést, že sportovně pohybová aktivita má značný kladný vliv na snižování konzumace alkoholu a také užívání drog (Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š., 2005).

Jak uvedly Machová a Kubátová (2009), správná PA snižuje hladinu cholesterolu, zpevňuje kosti, pomáhá od bolesti zad a zmenšuje tak riziko možných zlomenin, zlepšuje prokrvení kůže a tím také fyzický vzhled. Dále má PA nepostradatelnou socializační funkci psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační.

Výzkumné studie také zjistily, že dvě hodiny aerobní aktivity střední zátěže týdně pomáhají snižovat riziko kardiovaskulárních onemocnění a diabetu 2. typu.

Fyzicky aktivní jedinci mívají nižší riziko vzniku rakoviny tlustého střeva než lidé, kteří nejsou právě aktivní. U žen, které bývají fyzicky aktivní, se výrazně snižuje riziko vzniku rakoviny prsu. Je prokázáno, že u starších jedinců se aerobní pohybovou aktivitou střední intenzity po dobu 120 až 300 min. týdně snižuje riziko zlomeniny kyčle. Výzkum také ukazuje, že kombinací svalového a aerobního posílení (např. aerobic) 3x až 4x týdně po dobu 30 až 60 min. se zlepšuje nálada, duševní zdraví a ustupuje deprese. Vědecké zkoumání též ukázalo, že jedinci, kteří bývají fyzicky

aktivní po dobu 7 hodin týdně, mají o 40% nižší riziko samotného úmrtí, než právě ti, kteří bývají aktivní po dobu nižší než 30 minut týdně (<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/#ReduceCancer>).

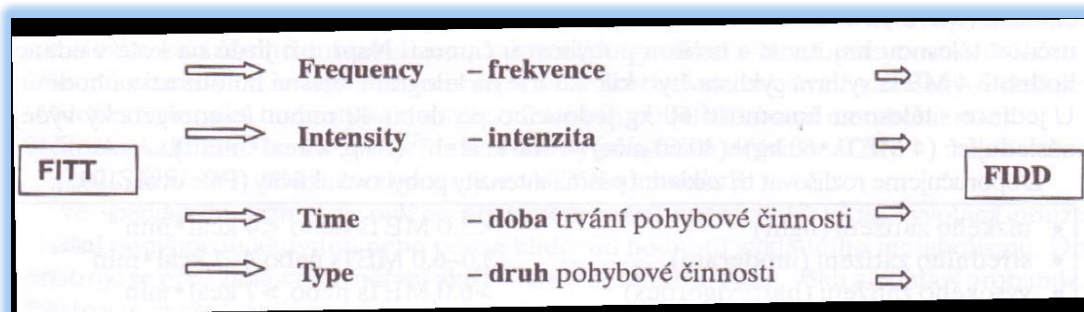
Již zmiňovaná pozitiva přináší jen PA, která je adekvátní k danému věku a zdravotnímu stavu člověka. Nepřiměřená intenzita a objem mohou mít negativní následky jako je pocitu vyčerpání, chronická únava, oslabení organismu, to všechno přispívá ke ztrátě motivace k dalším možným pohybovým činnostem (Měkota, K., & Cuberek, R., 2007).

PA by měla být vždy přizpůsobena jak zdravotnímu stavu cvičícího jedince, pohlaví a věku ale také cílům, kterých chce člověk dosáhnout. Nezkušený a netrénovaný člověk by neměl začít s PA bezhlavě. Mohl by si tak spíše ublížit než pomoci. Proto se uvádí jako velmi vhodné poradit se alespoň na počátku s odborníkem.

PA může mít také spíše negativní vliv na vrcholové sportovce, na které bývají neustále kladeny vyšší nároky (Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š., 2005).

2.1.6 Ukazatele PA

Jak už bylo uvedeno, pohybová aktivita je pro člověka nezbytná a přirozená i malé množství pohybu je lepší než žádný pohyb. Pokud to ale s pohybem začne člověk myslet vážně, je velmi dobré si ujasnit otázky ohledně kvantity a kvality pohybu, proto je důležité znát všechny ukazatele, které PA popisují. Jedinci se poté dokážou lépe orientovat jak ve výběru tak dávkování aktivního pohybu. Jak poukazuje následující obrázek (viz Obrázek 4) mezi základní ukazatele, které charakterizují velikost PA, patří intenzita, frekvence doba a druh pohybové činnosti.



Obrázek 4 - Základní ukazatelé charakterizující velikost PA (Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z., 1999)

Pod pojmem frekvence pohybové aktivity lze rozumět počet jednotek této aktivity vykonané za určitou časovou jednotku. V praxi se nejčastěji využívá jeden týden. Čím dál více se ovšem lze setkat s problematikou efektivity rozložení

optimálního denního množství pohybové aktivity v průběhu jednoho dne (Dohnal, T., 2009).

Intenzitu cvičení lze sledovat několika způsoby, jako vhodné se uvádí subjektivní vnímání a měření tepové frekvence. Pro určování optimální tepové frekvence slouží určité vzorce. Ty ovšem často nezohledňují konkrétní individuální odlišnosti, a proto spíše slouží jako orientační. Níže si lze povšimnout některých vzorců zabývajících se frekvencí tepu (Roschinsky, J., 2006).

- **Optimální tepová frekvence:** 180 – věk.
- **Optimální tepová frekvence:** klidová tepová frekvence + [(maximální tepová frekvence – klidová tepová frekvence - věk) x (intenzita /100)].
- **Maximální tepová frekvence ženy:** 226 – věk.
- **Maximální tepová frekvence muži:** 220 – věk.

Pokud člověk začíná s pohybovou aktivitou, je nezbytně nutné zvolit takovou, která jedinci bude vyhovovat a bavit ho. Pokud jedinec není na pohyb zvyklý, je velmi důležité začít pomalu, pozvolně a postupně přidávat zátěž lidského organismu. Velmi důležitou složkou jako ve zdravé výživě, je důrazná pravidelnost (minimálně 3x týdně 30 až 45 minut) a také pestrost (lidské tělo se velmi rychle přizpůsobuje náročnosti opakovaného cvičení, proto je důležité měnit styly cvičení a jeho individuální zatížení.

Jen nejednotvárným a pravidelným cvičením lze dosáhnout tížených výsledků, jedinci se tak nejen cítí lépe ale také lépe vypadají. I zdánlivé úplné maličkosti mohou napomoci ke zdravějšímu osobnímu „já“. Jako příklad se může uvést, používat k dopravě více kolo a chůzi (Blahutková, M., 2008).

Doporučení pro PA se poněkud liší dle cíle, kterého chce jedinec dosáhnout. Bude odlišné u sportovce, který bude chtít záměrně zvýšit fyzickou zdatnost, jiné bude další doporučení pro jedince, která chce zlepšit svoje vlastní zdraví, jiné u obézního člověka, jehož cílem se stane redukce hmotnosti, lišit se bude i pohybová aktivita zaměřená na terapii u různých onemocnění a chorob.

Takové dlouhou dobu nejpoužívanější doporučení je:

- Frekvence: 3 až 4x týdně (nejlépe každý druhý den).
- Intenzita: 60 až 80% maximálního výkonu (střední zátěž).
- Trvání: 30 až 45 min. (čím nižší bývá intenzita a také výkon, tím je potřeba pro trénink delšího času).

Tyto hodnoty představují trénink aerobního (vytrvalostního) charakteru (Hejnová, J., 2013).

Machová a Kubátová (2009) udávají, že pro tělesnou zdatnost bývají nezbytné tyto složky:

- Vytrvalostní složka.
- Svalová složka.
- Pohyblivost kloubů, vazů a šlach.
- Koordinační složka.

Za velmi důležitou pro zdraví je považována vytrvalostní složka. Ta má kladný účinek na krevní oběh, srdce, výkon plic a svalů. Jak uvedl Roschinský (2006) volba pohybové aktivity by měla zcela zohledňovat inter - individuální (každý jedinec upřednostňuje různou PA) a intra - individuální (jedinec s nadváhou by měl volit PA, kde nedochází k nárazům) hlediska. Důležitou roli hraje také místo bydliště, roční období, počasí a v neposlední řadě i finanční náklady na samotné provozování pohybové aktivity.

PA by měla přinášet co nejvíce příjemných a uspokojivých pocitů a co nejméně těch nepříjemných, neboť jinak se výrazně zvyšuje určitá pravděpodobnost ukončení pravidelného cvičení.

Celkový dopad intenzity, typu, frekvence a objemu pohybové aktivity se označuje jako množství pohybové aktivity. To bývá zpravidla vyjádřeno v metabolických jednotkách za časovou jednotku (kcal / den, kJ / den...). Vychází se tady ze vztahů (Dohnal, T., 2009):

Množství PA = frekvence x objem x intenzita určitého typu pohybové aktivity

Vyjádřeno pomocí jednotek:

Kcal / týden = počet jednotek za daný týden x minut za jednotku x kcal / min / kg MET

Na internetu se lze setkat s mnoha portály, které dokážou množství pohybové aktivity vypočítat. Jedinec si může tak hlídat jak svůj energetický výdej, ale také příjem. Pro člověka, který je zdravý (netrpí nadváhou nebo podváhou), by měl být příjem a i výdej energie v neustálé rovnováze. Jestliže ovšem chce jedinec hubnout, musí být

energetický výdej spíše vyšší než příjem, tělo si poté bere energii z tukových zásob a hmotnost začne klesat.

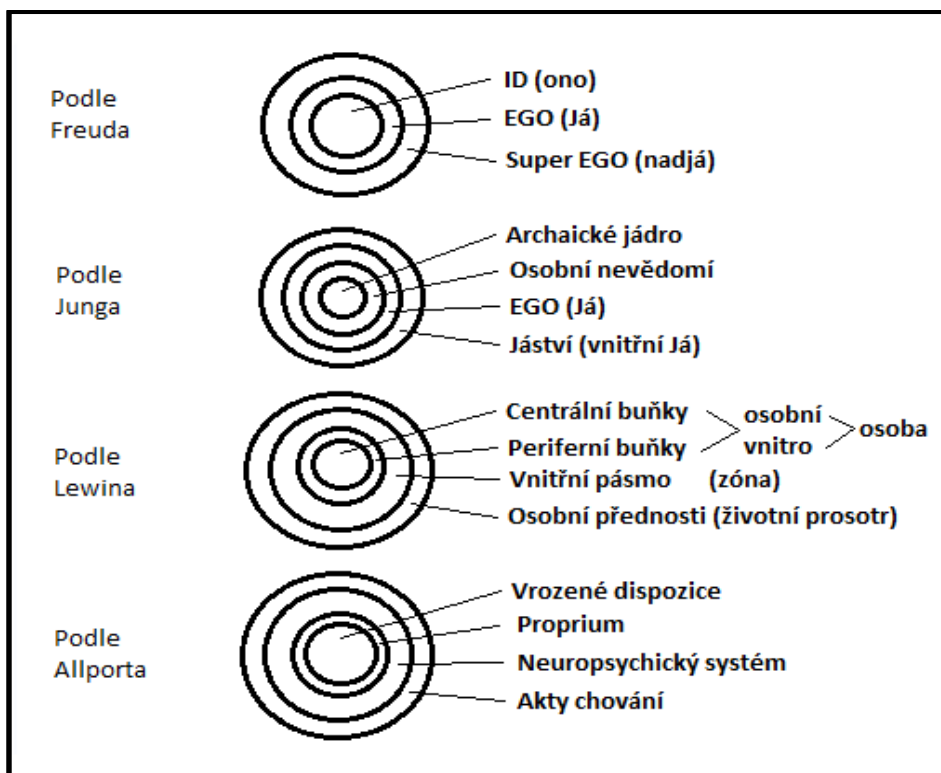
2.2 Osobnost

V historických vědách mívá pojem osobnosti obvykle hodnotící význam. Myslí se tímto, nějak vynikající či něčím výrazný jedinec. V psychologii mívá pojem osobnost odlišný význam. Dá se mluvit o tom, že to bývá přímo nepozorovatelný fenomén, jímž se něco vysvětluje či popisuje. Jde tedy o fakt, z empiricky logicky vyvozeného, že na tutéž situaci různí jedinci reagují různě, což tedy znamená, že jejich vlastní reakce nevyvolává pouze situace sama. Nýbrž interindividuálně odlišný vztah k dané situaci, tedy odlišné vnitřní uspořádání, individuální rozdílné dispozice (Nakonečný, M., 2009).

Duševní život jedince tvoří jednotně fungující celek, což objasňuje vztahy mezi psychickými procesy (emoce, motivace, kognice).

Duševní život bývá tedy určitým způsobem organizován. Osobností se ale jedinec nerodí, musí se jít stát. Utváření osobnosti se děje již v raném dětství, kdy se začíná vyvíjet specifická lidská norma organizace (Nakonečný 2009) a také fungování psychiky.

Ve stejném období začíná vznikat právě sociální já, z něhož se vytváří sebepojetí. Z vědomého já vzniká pojetí vlastního ega, které není už pouze zážitkovou strukturou, ale dynamickým a organizačním činitelem. V psychologickém smyslu mají tedy všichni jedinci svou osobnost, jejich duševní život bývá organizován specificky lidským způsobem, a když vykazují interindividuální odlišnosti v jeho projevech a vlastnostech, uplatňují se v nich určité obecné zákonitosti (viz Obrázek 5).



Obrázek 5 – Vrstvy osobnosti dle různých teorií osobnosti

Tyto zákonitosti prozkoumává psychologie osobnosti, dále objasňuje, jak funguje duševní lidský život jako celek. V utváření osobnosti se uplatňuje interakce zkušenosti a vrozených biologických činitelů, které získává člověk v rámci určitého kulturního a sociálního prostředí. S přibývajícím věkem narůstá výrazný vliv osobních zkušeností. Tomuto vlivu se říká učení a probíhá již od raného věku jako tzv. socializace. V utváření osobnosti hrají velmi důležitou roli individuální konkrétní rozdíly, které se dále projevují v procesu sociálního učení. Člověk vykazuje od narození vývoj od adaptačních jednoduchých mechanismů ke komplexním programům vlastního jednání, tj. vývoj od lidských vrozených mechanismů chování k jeho určitému volnému řízení. Osobnost lze dále charakterizovat prostřednictvím základních faktorů, resp. dimenzí, které budou určovat více obecnější tendence k určitému způsobu prožívání a chování (Vágnerová, M., 2002). V těchto faktorech jsou zahrnovány různé dílčí vlastnosti. Vlastnosti jsou konstitučních vlivů a produktem učení. Z hlediska určité stability a obecnějšího významu lze rozlišovat aktuální stavy, které jsou přechodné, a trvalejší osobnostní vlastnosti.

Trvalejší vlastnosti přiřazované osobnosti lze rozdělovat podle vzniku. Vznikají důsledkem úporného opakování (např. hygienické návyky), vlivem odměň a trestů,

vlivem ztotožňování se se vzory. Jedinci mají tendenci napodobovat chování jiných osob, když oni sami pozorují, že toto uvedené chování vedlo k získání odměny, po které sami touží, a opačně vyhýbat se takovému chování, u něhož jedinci pozorují, že vedlo k trestu. Osobnost se stává v podstatě produktem učení, tj. vlivu určitých zkušeností získaných v rámci konkrétních životních vzpomínek.

2.2.1 Definice osobnosti

Osobnost lze definovat jako relativně stabilní systém, komplex vzájemně propojených psychických a somatických funkcí, který determinuje uvažování, prožívání a chování jedince, a z toho právě vyplývající jeho vztah s prostředím (Vágnerová,) Definice G.W. Allporta říká, že osobnost je určité dynamické uspořádání oněch psychologických systémů v daném individuu, které udávají jeho jedinečná přizpůsobení okolí (Nákonečný, M., 2009). Definice J. P. Guilforda se zmiňuje o tom, že osobnost daného individua je jeho jedinečný vzorec vlastních rysů (Nákonečný, M., 2009).

Pojem osobnost z etymologického hlediska se jeví jako slovo s hlubokými kořeny, které sahají až do období staré antiky. Český pojem osobnost je původně odvozen z latinského slova „persona“. Personou původně byla určitá maska užívající se právě při hraní antického dramatu. Postupně se význam měnil a začal vyznačovat tvářnost jedince a později také společenskou funkci člověka. Vedle pojmu osobnost se v českých zemích využívaly také slova osoba, osobitost nebo jedinečnost. Méně známé ovšem je, že se ještě nedávno v minulém století v českých zemích užívalo termínu osoba k hanlivému označení podezřelého jedince (Smékal, 2004). Termín osobnost je v českém jazyce mnohovýznamový. Osobností může být označován celebrita, společensky významný člověk, osobností lze nazvat člověka, který nás osloví svými schopnostmi, svou výjimečností, osobnost může označovat také individualitu každého z nás. Cloningerová (2009), Smékal (2004) nebo Vašina a Strnadová (1998) nad to uvedli, že jedinci si vytvářejí své vlastní teorie a představy o osobnosti, což uvedenou mnohovýznamovost ještě více obohatí. Abychom se ovšem konceptem osobnosti mohli zabývat do větší hloubky, je zapotřebí, aby byl zcela jasně vymezen. Ovšem jasné vymezení není, a to ani v případě oblastí psychologie, zcela jednoznačné a jednoduché.

Osobnosti se nevěnuje jen psychologie, ale také ostatní vědy – zvláště filozofie, historie, teologie, sociologie a etika (Smékal, 2004). V psychologii se termín osobnost

značně vyvíjel v rámci různých škol a také směrů s různými teoretickými východisky, proto lze mluvit o tom, že se jednotlivá pojetí a jednotlivé významy rozcházejí nebo dokonce vylučují. Podle Cloningerové (2009) každá definice osobnosti dále zvýrazňuje odlišnosti směru, který ji právě formuloval. Stále častěji se ovšem objevuje v psychologii následující definice osobnosti: „Termín osobnost stále více častěji označuje jednotu psychických stavů, procesů a vlastností, souhrn vnitřních determinant chování a prožívání“ (Smékal, 2004). Podobnou definici uvádí také McAdams a Pals (2006; cit. podle Cloningerová, 2009), která je označována za moderní obrat v určitém chápání integrace osobnosti. Tito uvedení autoři definují osobnost jako jedinečnou, individuální variaci na obecnou evoluční teorii lidské podstaty a také zdůrazňují adaptaci, vývoj dispozičních rysů a integrativní životní příběh člověka.

Přestože definic osobnosti je celá široká řada, Mikšík (1999) uvádí přehled o tom, že ve většině těchto rozlišných definic lze nalézt společné čtyři rysy:

- Zdůraznění důležitosti individuality.
- Osobnost je hypotetickou strukturou, jež je odvozována z jejích projevů.
- Vývojové hledisko osobnosti.
- Osobnost je relativně stabilní v situacích a čase.

Někdy se též osobnost popisuje výčtem jednotlivých charakteristik, ovšem by se s těmito charakteristikami nemělo pracovat příliš izolovaně, ale měly by se právě chápat, ve shodě s danými definicemi, jako možné složky integrovaného systému. Je možné, že ne jednotlivé dané složky osobnosti, ale jejich vzájemné rozložení, propojení a ovlivňování se podílí na tom, jak se daný člověk projevuje a také reaguje na různé podněty, a to jej činí jedinečným člověkem.

2.2.2 Vývoj osobnosti

Vývoj, změna a formování osobnosti se stávají jednou z hlavních otázek psychologie osobnosti a současně také vývojové psychologie. Různé otázky, které si psychologové kladou v této souvislosti, většinou znějí takto: Je osobnost člověku vrozená? Jak je významná zkušenost z dětství pro osobnost člověka v dospělosti? Jaké určité zkušenosti ovlivňují osobnost? Mění se osobnost člověka učením? aj. Základními oblastmi se stávají proto biologické vlivy a zkušenosti nejen v dětství ale také v dospělosti (Cloningerová, S., 2009).

Všeobecně se různí autoři (např. Cloningerová, 2009, Smékal, 2004) shodují na tom, že tak, jako je každý z jedinců jedinečnou osobností, je také odlišné, jak působí

jednotlivé vlivy na jejich vývoj a utváření. Tyto vlivy lze rozdělovat různým způsobem, ovšem nejčastější klasifikací bývají vnitřní činitelé, do kterých lze zařadit dědičnost, a vnější činitelé, mezi něž patří výchova a vlivy prostředí. Tento spor se vyznačuje jako „nature versus nurture“ a trvá už přes 100 let (Smékal, 2002). Přestože existují zastánci jednoho nebo druhého stanoviska (naturalistické zastávají maturacionisté a psychobiologové, zatímco vliv prostředí vyzdvihují adlerovští individuální psychologové a behavioristé), většina psychologů ovšem zastává tzv. princip interakcionismu.

Mezi představitelé interakcionismu lze zařadit kupříkladu Corr a Matthews (2009). Interakcionismus zcela navazuje na zmíněné, spíše starší modely, které chápaly jedince buď jako pasivní produkt, který vytvořilo samo prostředí, či jednoduše zdůrazňovaly vzájemné působení mezi okolím a jedincem, nebo do těchto modelů byl vložen vliv učení a činnosti. V interakčním modelu se kromě prostředí a osobnosti, jako samostatnými koncepty, pracuje nejvíce s jejich interakcí, a zohledňuje se také vývojová dimenze (Corr a Matthews, 2009, Čáp, 1996). O vývojové dimenzi se zmiňuje také Hogan, Johnson, Briggs (1997) či Mikšík (2001), kteří v této souvislosti uvádějí, že pokud je zkoumána osobnost člověka, je nutné si povšimnout toho, zda se jedincova osobnost mění a průběžně vyvíjí, či je hotovou a také stálou entitou. Pokud se vlastnosti jedince nevyvíjejí, je toto pro psychology též významnou informací, neboť daná neměnnost nejspíše ukazuje na stereotypnost a také nepotřebnost změny, neboť současná situace jedince vyhovuje taková, jaká právě je. Může jít nejspíše o období stability, které podle Levinsona (cit. podle Smékal, 2004) v průměru přetrvává šest až osm let. Období stability se poté střídá s obdobími změn, kdy jedinec začíná být nespokojený a začíná proměňovat vztah k hodnotám, které doposud zastával.

Dá se mluvit o tom, že žádný z vnějších a vnitřních faktorů nepůsobí na jedince osamoceně a lineárně, ale vzájemně se podmiňují nebo doplňují. Nad to také jedinec sám působí, ať již pasivně či aktivně, na své okolí a též sám na sebe. Jak se zmiňuje Čáp (1996), osobnost jedince je jakousi silou mezi určitými jednotlivými silami. Měl by se proto celý systém chápat jako značně propojený a dynamický. Tímto, že si právě tuto propojenost lze uvědomit, může pomoci, aby jedinci byli opatrní při vyřknutí unáhlených soudů, zvláště u těch, které se týkají vývoje osobnosti.

Jak například upozorňují Smékal (2004) či Čáp (1996), přestože se člověk může vyvíjet v prostředí, které není zcela dostatečně podporující, může tyto dané nedostatky

kompenzovat jiná oblast tohoto systému a jedinec se vyvíjí příznivě navzdory negativním nastoleným podmínkám.

Je jisté, že se mohou objevit také opačné případy, kdy se člověk vyvíjí nedostatečně, i když má příznivé vnitřní i vnější podmínky. Utváření osobnosti může mít také podobu disharmonického, harmonického či patologického vývoje (Kohoutek, 2000). Jiné a mnohem více propracované rozdělení uvádí Smékal (2004), který mluví o jednostranném, normálním, disproporčním, retardovaném, zcestném, zanedbaném a omezeném vývoji osobnosti. Vždy tento vývoj lze posuzovat z hlediska normy, ale při určitém rozhodování o tomto kvalitativním hledisku vývoje bychom ovšem měli mít na paměti, že vývoj jedince neprobíhá zcela rovnoměrně, přičemž s jeho postupným stářím se zpomaluje tempo vývojových změn.

Lidský život lze rozdělit do řady vývojových stádií, která mají svá určitá specifika a také úkoly, které má jedinec v daném stádiu zvládnout. Koncepti, která spojuje psychologický, biografický a historický aspekt osobnosti, utvářel již ve 30. letech 20. století P. Janet (Smékal, 2004, Cloningerová, 2009). Tato uvedená koncepce stála u samotného zrodu biodromální psychologie osobnosti, která se nejvíce zajímá o životní dráhu jedince, zvládání vývojových krizí a vývojových úkolů. Nad to biodromální psychologie chápe osobnostní růst (zrání samotné osobnosti) jako celoživotní proces a také zdůrazňuje myšlenku, že v určité míře je každý jedinec tvůrcem sebe samého. V rámci vývoje člověka též osobnost získává na významu (Říčan, 2006).

2.2.3 Struktura osobnosti

Pojem struktura vyjadřuje obecně stavbu či složení něčeho. V psychologii tento termín vyjadřuje vnitřní uspořádání osobnosti, tj. skladbu jejich vlastních prvků, dispozic, které jsou pojaty jako elementy funkcí různých kategorií (motivace, výkonu, hodnocení). Struktura ukazuje na určitý trvalejší stav, na relativně stálé přímé uspořádání, ale současně také na chování tohoto daného uspořádaného celku. Existují různé strukturní modely samotné osobnosti, např. faktorově analytický, psychoanalytický. Prky struktury osobnosti mohou být chápány jako dispozice různých druhů, představují určité psychické vlastnosti osobnosti, které vytváří různé třídy dle svých funkcí (temperament, schopnosti) a které se mohou dále sdružovat v určité syndromy nebo typy osobnosti.

Existují dvě různé třídy psychologických charakteristik. První se stává charakteristika psychických procesů. Druhá je uváděna jako charakteristika psychických vlastností osobnosti. Stejně tak existují dvojí pojetí rysů osobnosti. První jsou uvedeny jako rysy, které přesně vyjadřují relativně konzistentní způsoby určitého chování. Druhé pojetí rysů se týká relativně konzistentních dispozic k určitým způsobům chování. V obou těchto pojetích je velice podstatný rozdíl. V prvním případě to jsou na základě zobecnění a abstrakce vyjadřované charakteristiky vnějších projevů samotné osobnosti, v případě druhém to jsou uváděné vnitřní proměnné, resp. tedy vnitřní dispozice.

Do struktury osobnosti lze řadit temperament. Už od narození se výrazně projevuje vzrušivost, jako vlastnost duševního života člověka. Temperament se spojuje s vlastnostmi činnosti a stavby nervové soustavy či se způsobem, jakým probíhají akce člověka. V tomto druhém pojetí bývá temperament spojován právě s emocionalitou, a je chápán jako určitý styl činnosti. V závislosti na biochemické základy temperamentu je ovšem nutno rozlišovat dva důležité pojmy. Fenotyp a genotyp. Genotyp udává psychofyzickou vrozenou konstituci člověka. Fenotyp objasňuje již zkušeností modifikovaný trvalejší stav vzrušivosti člověka či jeho stav vůbec. Utvářejí se také trvalejší stavy emočního ladění - nálady v interakci vrozených dispozic. Existují ovšem klasické typy temperamentu. Mezi nejznámější lze řadit Hippokratovu typologii, a to rozdělení na melancholika, sangvinika, flegmatika, cholera.

Kretsmarova konstituční typologie uvádí tři druhy. Prvním se stává typ piknický (nevysoké postavy - se sklonem k nahromadění tuku). Druhým se stává typ astenický (štíhlý, útlý, s malou hlavou a i dlouhými končetinami). Třetím typem je atletický typ (dobře vyvinuté svalstvo, silná kostra). I další autoři - lékaři, psychiatři definovali tyto typologie dle svého. Např. Guilford dále ukazuje, jak se projevují temperamentní dispozice obecně.

Za zvláštní dimenzi temperamentu lze uvádět emocionalitu. Emocionalita bývá chápána jako určitá citlivost vůči situacím, které vzbuzují jakékoliv emoce. S kontrolou a intenzitou emocionálních reakcí souvisí samotné primární faktory emotionality, které jsou dle Guilforda: osvobození se od deprese, emocionální stabilita, osvobození se od nervozity. U faktorů sekundárních, lze říci, že nejsou na sobě nějak závislé (emocionální labilita, úzkost). Emocionalita jako daná trvalejší vlastnost osobnosti ukazuje především dynamiku prožívání emocí, tj. hloubku prožívání, citlivost, stálost, jeho délku v čase a i doznívání.

3 Výzkumná část

Cílem výzkumu je zjistit, zdali osobnostní charakteristiky souvisí s pohybovou aktivitou policistů. Pro potřeby tohoto výzkumu byl použit osobnostní inventář Big Five, zjišťující pět dimenzí osobnosti.

3.1 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky zní takto:

- Zjistit hodnoty jednotlivých dimenzí osobnosti dle dotazníku Big Five a Pohybové aktivity pro celý zkoumaný soubor.
- Zjistit souvislost mezi osobnostními charakteristikami policistů dle dotazníku Big Five a pohybovou aktivitou.

3.2 Metodika výzkumu

Při zpracování statistických údajů byly využity hodnoty z dotazníku Big Five a dále průměrný počet kroků za 7 dní. Ke statistickým výpočtům byly použity dosažené hodnoty z dotazníku, a to v rozmezí od 0 do 60 bodů od každé z pěti níže popisovaných dimenzí osobnosti. Krokoměry zprostředkovali informace o celkovém denním počtu kroků po danou dobu jednoho týdne. Součástí výzkumu pohybové aktivity byly také kromě přístrojů policistům k dispozici záznamové archy, do kterých policisté zapisovali údaje zobrazené na přístrojích. Záznamové archy ke krokům jsou uvedeny v *příloze č.1*.

3.2.1 Osobnostní inventář Big Five

Tento osobnostní inventář lze řadit mezi jeden z nejpoužívanějších. Costa a McCrae prováděli shlukovou analýzu Cattellova dotazníku a poté došli k identifikaci tří škál, pojednávaly o neuroticismu, extroverzi a také otevřenosti vůči zkušenostem. Dle prvních písmen názvů škál byl inventář pojmenován Big Five. Do tohoto modelu zahrnovali 40 Goldbergových škál a výsledkem bylo ještě přidání faktorů svědomitost a přívětivost (Blatný, a kol., 2010). Ve stručnosti lze zmínit to, že inventář Big Five zcela vychází z faktorové analýzy. Ta zároveň předpokládá, že nejpodstatnější rozdíly v lidských vlastnostech sídlí v daném jazyce. Výzkumy v oblasti významů přídavných jmen z cizích zemí (Německo, USA, Holandsko) nezávisle na sobě dospěly k pěti faktorům (Svoboda, 1999). Jedná se o pětifaktorovou strukturu popisu lidské osobnosti,

kteřou Goldberg pojmenoval „Big Five“ čili „velká pětka“ a jedná se o tyto (Hřebíčková & Urbánek, 2001):

- Neuroticismus.
- Extraverze.
- Otevřenost vůči zkušenostem.
- Přívětivost.
- Svědomitost.

3.2.1.1 Neuroticismus

Uvedená škála zjišťuje jistou míru emocionální stability. Neuroticismus je ve škále chápán jako obtížné zvládnutí každodenních problémů, dále zjišťuje, jak lidé obecně prožívají negativní emoce. Lidé, kteří se vyznačují značným zvýšeným skórem v této škále, jsou často velmi nestabilní, či jejich stabilita je velmi lehce narušitelná. Intenzivněji prožívají různé negativní emoce, např. obavy, strach, smutek, mnohem větší úsilí je stojí také tyto nepříjemné pocity překonat. Jedinci se spíše nízkým skórem na škále neuroticismu bývají popisováni jako klidní, stabilní a téměř bezstarostní. Stresující nebo zátěžové situace zvládají lépe (Hřebíčková & Urbánek, 2001).

3.2.1.2 Extraverze

Uvedená škála se zaměřuje na kvantitu a kvalitu interpersonálních interakcí. Zřetelněji se v této škále projevují individuální rozdíly jednotlivců. Jedinci s vysokým skórem se dají dále popsat jako sebejistí, společenší, optimističtí a také aktivní. Tito jedinci mají rádi společnost a vzrušení. Na opačném pólu uvedené škály se nacházejí introverti. Nelze je v tomto případě ovšem chápat jako opak extrovertů, spíše se jedná o jasnou nepřítomnost extroverze v rysech těchto jedinců. Ovšem introverti jsou tu popisováni jako samostatní, více nezávislí, vyrovnaní a také preferující samotu. V žádném případě se ovšem nejedná o jedince pesimisticky laděné (Hřebíčková & Urbánek, 2001).

3.2.1.3 Otevřenost vůči zkušenostem

Tato škála zkoumá míru zaujetí pro nové zájmy a zkušenosti. Otevřenost vůči zkušenostem bývá charakterizována estetickým cítěním, představivostí, citlivostí, zvědavostí a také nezávislým úsudkem. Osoby se zvýšeným skórem oplývají velmi bohatou fantazií a bývají citlivější k prožitku emocí. Sami sebe charakterizují spíše jako

intelektuální osoby se zájmem o experimenty a umění. Velmi často se u nich vyskytuje nekonvenční jednání, přetváří již platné normy a snaží se o nové etické, sociální a politické hodnoty. Dávají přednost jasné změně před rutinou. Osoby s nízkým skórem se velmi často chovají konvenčně, tíhnou také ke konzervativnějším názorům, upřednostňují osvědčené a známé, vyhýbají se neznámým a novým situacím. Uznávají názory autorit a velmi často se s nimi ztotožňují (Hřebíčková & Urbánek, 2001).

3.2.1.4 Přívětivost

Uvedená škála je také zaměřována na interpersonální chování. Jedinci s vysokým skórem se dají úsečně charakterizovat jako altruističtí, k ostatním se chovají velmi laskavě a pro druhé mají také vysokou míru porozumění. Bývají vždy připraveni a i ochotni pomoci, mají výrazné sklony k důvěřivosti a také upřednostňují spolupráci před soutěživostí. Osoby s nízkým skórem naproti tomu se dají spíše popsat jako egocentrické a nepřátelské, s tendencemi spíše snižovat záměry druhých. Upřednostňují určitou soutěživost před spoluprací. Při extrémně nízkém skóru se také dá uvažovat o narcistické, antisociální či paranoidní poruše osobnosti. Při extrémně vysokém skóru lze také uvažovat o závislé osobnosti (Hřebíčková & Urbánek, 2001).

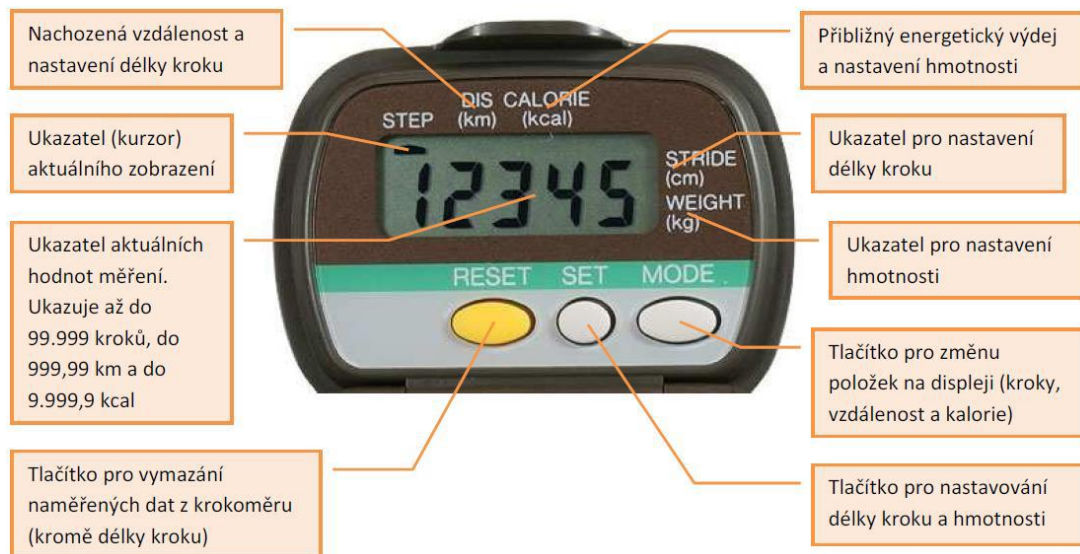
3.2.1.5 Svědomitost

Poslední z faktorů se zcela zaměřuje na plánování, organizaci a také realizování úkolů. Jedinci s vysokým skórem bývají cílevědomí, pilní, ctižadostiví, vytrvalí, mají smysl pro danou disciplínu a i systematickosti, bývají spolehliví a pořádkumilovní. Disponují velmi pevnou vůlí. V případě extrémně vysokých skóre lze mluvit o workoholismu a i pedantičnosti. Jedinci s nízkými hodnotami na uvedené škále jsou popisováni jako lhostejní a nedbalí. Svých cílů dosahují jen s malým zaujetím (Hřebíčková & Urbánek, 2001).

3.2.2 Popis krokoměru Yamax SW700

Pedometr čili krokoměr je přenosný elektronický, elektromechanický či čistě mechanický přístroj, který při chůzi jednotlivce počítá kroky. Krokoměr Yamax SW700 je zakládán na principu horizontálně uloženého pružinového kyvadélka, které se při vertikálním pohybu lidského pasu pohybuje nahoru a dolů. Kyvadélko svým daným pohybem při každém kroku spouští a i vypíná elektrický obvod, čímž právě dochází k počítání kroků (Crouter, Schneider, Karabulut, & Bassett, 2003). Krokoměr o hmotnosti 21 g a rozměrech 50x38x14 mm nabízí 3 funkce: celkový počet kroků,

výslednou energetickou hodnotu vyjádřenou v kilokaloriích a celkovou překonanou vzdálenost v kilometrech. Před zahájením monitorování je třeba do přístroje vložit údaje o délce kroku v centimetrech a také tělesnou hmotnost v kilogramech (Yamax, 2011). Digitální displej včetně tlačítek ochraňuje plastový kryt zabráňující nechtěnému smazání již měřených dat v průběhu jeho využívání. K upevnění k pasu poslouží klipsna doplněná také o bezpečnostní pásek.

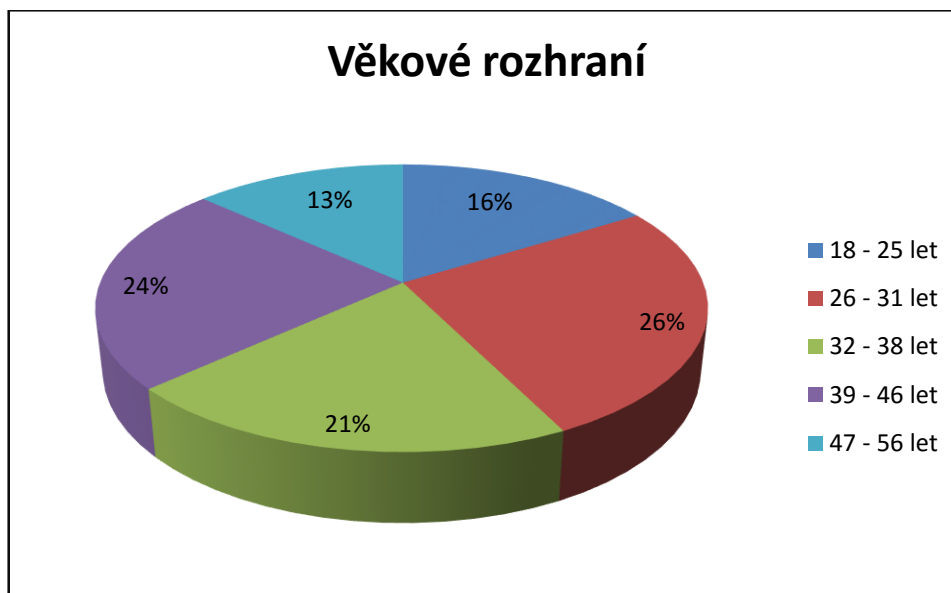


Obrázek 6 - Krokoměr Yamax SW700, (<http://www.cfkr.eu/ke-stazeni/monitorovani-pristroji/>)

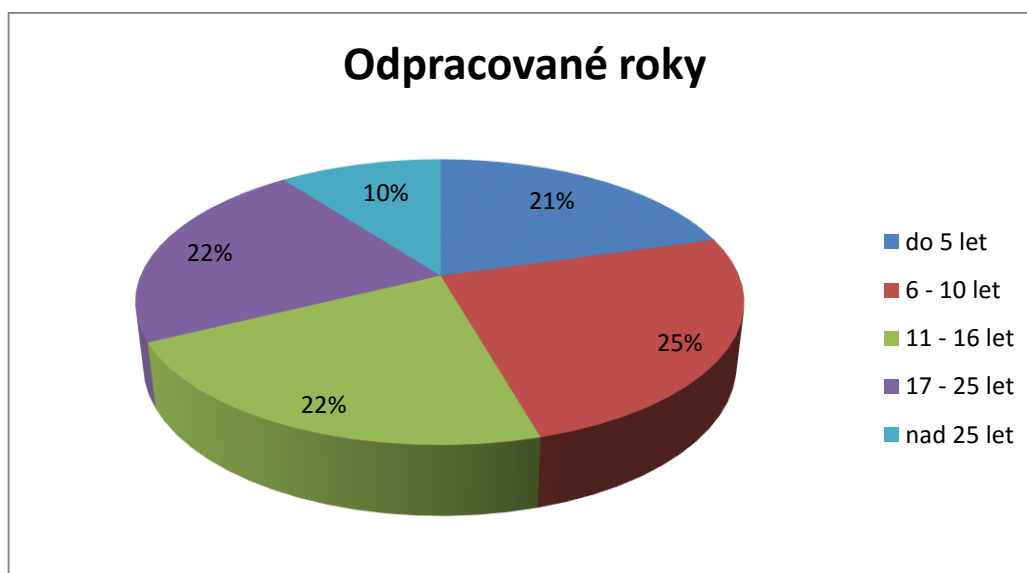
3.3 Zkoumaný soubor

Výběr respondentů jednoznačně probíhal pomocí cíleného výběru. Kritériem pro zařazení do dané zkoumané skupiny bylo, zdali se dotýčný jedinec aktivně věnuje policejní práci a to jak v terénu, tak mimo terén. Respondenti byli oslovováni pouze osobně, e-mailem nebo telefonicky. Inventáře k vyplnění jim byly předávány buď osobně, či pomocí e-mailu. Původně bylo osloveno 100 policistů, se zapojením do výzkumu souhlasilo 71, vyplněných inventářů bylo nakonec vráceno 68. Byly také vytvořeny dvě výzkumné skupiny - skupina, která pracuje v terénu, a skupina, která pracuje v kanceláři. Respondenti se pohybovali ve věkovém rozmezí 18 - 56 let, poměrně rovnoměrně byly zastoupeni jak muži, tak ženy. Osloveni byli policisti na osmi obvodních odděleních.

Soubor tvořilo 68 respondentů, z toho 45 bylo zařazeno do skupiny 1(terén). Ve skupině 1 bylo 19 žen a 26 mužů. Skupinu 2 (kancelář) tvořilo 23 respondentů. Ve skupině 2 bylo 12 žen a 11 mužů. Věkové rozmezí obou skupin se pohybovalo ve věku 18 - 56let. Obě skupiny vyplnily osobnostní inventář Neo.



Graf 1 - Zkoumaný soubor dle věku (zaokrouhleno na celá čísla v procentech) Zdroj: Vlastní výzkum



Graf 2 - Zkoumaný soubor dle odpracovaných let na stávající pracovní pozici (zaokrouhleno na celá čísla v procentech) , Zdroj: Vlastní výzkum

3.4 Etické problémy a jejich řešení

V předmětu tohoto výzkumu nebyly shledány žádné závažné etické problémy. V úvodu inventáře byl informovaný souhlas respondentů, ve kterém byl popisován účel výzkumu, také výzkumník, anonymita a všechny další potřebné informace. Všichni účastníci byli s těmito informacemi seznámeni. Rozhodnutí některých oslovených účastníků se výzkumu nezúčastnit nebylo zdůvodněno právě etickou problematičností, ale spíše a nejčastěji nedostatkem času, či nechutí se zapojovat do jakéhokoli výzkumu a to převážně s ohledem na celkový způsob provedení výzkumu, neboť se jednalo o vyplnění jednoho dotazníku BIG FIVE s celkem 60ti otázkami a dále sběru dat pohybové aktivity po dobu nejméně jednoho týdne pomocí krokoměru YAMAX SW 700, zápisu těchto dat do sběrného archu a opakovaně dle stanoveného období tohoto měření.

4 Výsledky výzkumu

4.1 Popisné statistiky

4.1.1 Korelace dimenzí osobnosti vzájemně mezi sebou

Důležitým cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda existuje statisticky významný vztah mezi jednotlivými dimenzemi osobnosti dle inventáře „BIG FIVE“ a pohybovou aktivitou. Jako první však bylo zjišťováno, zda existuje vzájemný vztah jednotlivých dimenzí osobnosti vzájemně mezi sebou, což bylo za pomoci korelačního koeficientu, dle následující tabulky, vyloučeno.

Výsledky korelačního koeficientu mezi jednotlivými dimenzemi osobnosti					
Dimenze	Neurocitismus	Extraverze	Otevřenost	Přívětivost	Svědomitost
Neurocitismus	1				
Extraverze	0,07	1			
Otevřenost	0,01	-0,32	1		
Přívětivost	0,30	0,10	-0,05	1	
Svědomitost	0,00	-0,03	0,10	0,07	1

Tabulka 2 - Zdroj: Vlastní výzkum

4.1.2 Výsledky věkového rozhraní respondentů v závislosti na pracovním prostředí

Při porovnání respondentů bylo zjištěno, že nevyšší věkový průměr zastávají ženy pracující v kanceláři, a naopak nejnižší věkový průměr obsadili muži pracující v terénu.

Rozdělení věku v závislosti na pracovním prostředí pro muže a ženy						
Prostředí	Pohlaví	N	Minimum	Maximum	Průměr	Sm. odchylka
kancelář	muž	11	24	48	36,5	6,8
kancelář	žena	12	24	48	39,4	6,9
terén	muž	26	18	51	34,7	8,4
terén	žena	19	20	52	34,9	9,5

Tabulka 3 - Zdroj: Vlastní výzkum

4.1.3 Porovnání jednotlivých dimenzí osobnosti v závislosti na pracovním prostředí

Následující část výzkumu se zabývala naměřenými hodnotami jednotlivých dimenzí osobnosti v závislosti na pohlaví a pracovním prostředí respondentů. Z jednotlivých tabulek lze zjistit, jaká dimenze osobnosti u respondentů převažuje a naopak.

Výsledky naměřených hodnot Neurocitismu v závislosti na pracovním prostředí pro soubor muži a ženy

Z následující tabulky lze zjistit, že nejvyšší hodnoty Neurocitismu byly naměřeny právě u žen pracujících v kanceláři, u kterých byl též zjištěn i nejvyšší věkový průměr.

Hodnoty Neurocitismu v závislosti na pracovním prostředí pro muže a ženy						
Prostředí	Pohlaví	N	Minimum	Maximum	Průměr	Sm. odchylka
kancelář	muž	11	20	44	33,9	8,1
kancelář	žena	12	33	44	38,8	3,4
terén	muž	26	25	44	35,2	4,8
terén	žena	19	20	40	31,8	6,5

Tabulka 4 - Zdroj: Vlastní výzkum

Výsledky naměřených hodnot Extraverze v závislosti na pracovním prostředí pro soubor muži a ženy

Při porovnání naměřených hodnot Extraverze bylo zjištěno, že nevyšší zastoupení mají respondenti pracující v terénu a to jak muži, tak i ženy. Naměřené hodnoty Extraverze u mužů a žen pracujících v kanceláři jsou výrazně nižší než u respondentů pracujících v terénu.

Hodnoty Extraverze v závislosti na pracovním prostředí pro muže a ženy						
Prostředí	Pohlaví	N	Minimum	Maximum	Průměr	Sm. odchylka
kancelář	muž	11	12	31	20,6	5,6
kancelář	žena	12	8	38	24,9	7,7
terén	muž	26	24	46	36,4	6,3
terén	žena	19	18	41	31,4	8,0

Tabulka 5 - Zdroj: Vlastní výzkum

Výsledky naměřených hodnot Otevřenosti v závislosti na pracovním prostředí pro soubor muži a ženy

Hodnoty u dimenze Otevřenosti vůči zkušenostem, které byly při provedeném výzkumu u respondentů naměřeny ukazují, že tato dimenze osobnosti převažuje u respondentů pracujících v kanceláři, a to i bez výrazného ohledu zda se jedná o muže nebo ženy. Hodnoty Otevřenosti u respondentů pracujících v terénu jsou nižší, avšak nijak výrazným způsobem.

Hodnoty Otevřenosti v závislosti na pracovním prostředí pro muže a ženy						
Prostředí	Pohlaví	N	Minimum	Maximum	Průměr	Sm. odchylka
kancelář	muž	11	16	42	34,2	7,7
kancelář	žena	12	20	42	33,8	6,8
terén	muž	26	10	42	30,0	8,3
terén	žena	19	16	40	32,1	7,4

Tabulka 6 - Zdroj: Vlastní výzkum

Výsledky naměřených hodnot Přívětivosti v závislosti na pracovním prostředí pro soubor muži a ženy

Naměřené hodnoty Přívětivosti ukazují, že nevyšší zastoupení této dimenze osobnosti bylo naměřeno u žen pracujících v kanceláři, kdy však u ostatních skupin respondentů nebyly hodnoty nijak výrazně odlišné, až na ženy pracující v terénu, u kterých byla tato hodnota nejnižší.

Hodnoty Přívětivosti v závislosti na pracovním prostředí pro muže a ženy						
Prostředí	Pohlaví	N	Minimum	Maximum	Průměr	Sm. odchylka
kancelář	muž	11	26	40	34,5	3,9
kancelář	žena	12	25	42	36,2	5,5
terén	muž	26	24	42	35,7	4,5
terén	žena	19	20	36	31,5	4,3

Tabulka 7 - Zdroj: Vlastní výzkum

Výsledky naměřených hodnot Svědomitosti v závislosti na pracovním prostředí pro soubor muži a ženy

U poslední měřené dimenzí osobnosti, kterou byla Svědomitost bylo zjištěno, že nejvyšší hodnoty této osobnosti byly naměřeny opět u žen pracujících v kanceláři, kdy však hodnoty ostatních respondentů se nijak výrazně neliší. Lze tedy usoudit, že

výsledky naměřených hodnot u dimenze Svědomitost jsou u zkoumaných respondentů na téměř stejné hladině.

Hodnoty Svědomitosti v závislosti na pracovním prostředí pro muže a ženy						
Prostředí	Pohlaví	N	Minimum	Maximum	Průměr	Sm. odchylka
kancelář	muž	11	29	42	37,1	4,0
kancelář	žena	12	30	46	39,0	4,9
terén	muž	26	28	46	37,5	4,8
terén	žena	19	28	48	36,9	5,5

Tabulka 8 - Zdroj: Vlastní výzkum

4.2 Vliv dimezí osobnosti na pohybovou aktivitu

V sekci 4.1 jsme se zabývali popisnými statistikami získaných dat. V této sekci budeme zkoumat pomocí lineární regrese vliv pěti dimenzí osobnosti na pohybovou aktivitu 68 respondentů našeho průzkumu. V úvahu vezmeme i vliv pracovního prostředí (kancelář/terén), pohlaví (muž/žena), věk, období měření pohybové aktivity (jaro/podzim).

Statistický model lineární regrese jehož parametry a_0, a_1, \dots, a_9 odhadneme je

(model A)

$$PA_{rs} = a_0 + a_1Obd_s + a_2Vek_r + a_3Poh_r + a_4Ter_r + a_5N_r + a_6E_r + a_7O_r + a_8P_r + a_9S_r + e_{rs}$$

$$r = 1, \dots, 68 \quad a_s = 1, 2$$

kde

- PA_{rs} - pohybová aktivita (počet kroků za sledované období) respondenta r v období s ,
- Obd_s - identifikátor pro dvě období měření pohybové aktivity (jaro $s=1$, podzim $s=2$), t.j.

$$Obd_1 = 0 \quad a \quad Obd_2 = 1$$

- Vek_r - věk respondenta r ,
- Poh_r - pohlaví respondenta r , hodnota 0 pokud muž, hodnota 1 pokud žena,
- Ter_r - pracovní zařazení respondenta r , hodnota 0 pokud kancelář, hodnota 1 pokud terén,
- N_r - skóre v testu NEO FFI pro Neurocitismus respondenta r ,
- E_r - skóre v testu NEO FFI pro Extraverzi respondenta r ,
- O_r - skóre v testu NEO FFI pro Otevřenost respondenta r ,

- P_r - skóre v testu NEO FFI pro Přívětivost respondenta r ,
- S_r - skóre v testu NEO FFI pro Svědomitost respondenta r ,
- e_{rs} - chyba pro respondenta r v období s , $e_{rs} \sim N(0, \sigma^2)$

Výše uvedený lineární model byl takto zapsán do programu STATA 13.0 a odhadnut pomocí příkazu **regress**, jehož výstup je uveden v Tabulce Tabulka 9.

R-squared = 0.68						
	parametr	odhad	chyba odhadu	t	P> t	[95% Conf. Interval]
	a_0	296.2	10290.7	0.03	0.977	-20068.8 20661.3
Období	a_1	374.1	1541.0	0.24	0.809	-2675.5 3423.7
Věk	a_2	-123.6	96.3	-1.28	0.202	-314.1 66.9
Pohlaví	a_3	-575.0	1608.9	-0.36	0.721	-3758.9 2609.0
Terén	a_4	16920	2253	7.51	0.000	12460.7 21380.6
N	a_5	34.8	138.7	0.25	0.802	-239.6 309.2
E	a_6	706.8	118.6	5.96	0.000	472.1 941.4
O	a_7	414.8	106.7	3.89	0.000	203.6 626.0
P	a_8	334.0	176.2	1.9	0.060	-14.7 682.6
S	a_9	-266.0	161.6	-1.65	0.102	-585.8 53.9

Tabulka 9. Odhad parametrů lineárního modelu A pomocí programu STATA 13.0.

Odhady všech 10ti parametrů a_0, a_1, \dots, a_9 , spolu s odhadnutou chybou odhadu, hodnotou t-statistiky (t), hladinou významnosti ($P>|t|$) a 95% konfidenčním intervalem jsou uvedeny v jednotlivých sloupcích Tabulka 9. Z hodnoty R-squared = 0.68 plyne, že náš lineární model dokáže vysvětlit 68% variability závislé veličiny Pohybová aktivita.

Z Tabulka 9 tedy plyne

- na hladině významnosti 5% (zvýrazněné červeně) jsou statisticky významné 3 vysvětlující proměnné, t.j.
 - **pracovní zařazení** kancelář/terén,
 - **Extraverze** a
 - **Otevřenost**.

Vzhledem k blízké hodnotě hladině významnosti 6% pro **Přívětivost**, budeme i ji považovat za významnou.

- Vliv **věku**, **pohlaví** či **období měření** pohybové aktivity nebyl prokázán jako statisticky významný,
- Vliv **Neurocitismu** nebyl též prokázán.

Hodnoty odhadu parametrů se dají interpretovat následovně:

- Hodnota 16920 pro terén znamená, že: Osoba, která má stejné hodnoty všech ostatních vysvětlujících proměnných nachodí za týden o 16920 kroků více, pokud pracuje v terénu a nikoliv v kanceláři.
- Hodnota 706.8 pro Extroverzi znamená, že: Pro osoby, které mají stejné hodnoty všech ostatních vysvětlujících proměnných krom Extraverze, znamená každé zvýšení skóre Extraverze o 1 bod zvýšení týdenní pohybové aktivity o cca 707 kroků.
- Hodnota 414.8 pro Otevřenost znamená, že: Pro osoby, které mají stejné hodnoty všech ostatních vysvětlujících proměnných krom Otevřenosti, znamená každé zvýšení skóre Otevřenosti o 1 bod zvýšení týdenní pohybové aktivity o cca 415 kroků.
- Hodnota 334 pro Přívětivost znamená, že: Pro osoby, které mají stejné hodnoty všech ostatních vysvětlujících proměnných krom Přívětivosti, znamená každé zvýšení skóre Přívětivosti o 1 bod zvýšení týdenní pohybové aktivity o cca 334 kroků.

V lineárním modelu jsme použili hodnoty skóre pro 5 dimenzí osobnosti tak, jak byly naměřeny. Abychom mohli interpretovat lépe konstatní člen, odhadli jsme zredukovaný model o průkazně statisticky nevýznamné vysvětlující proměnné na základě modifikovaných dat, kdy jsme od každé proměnné odečetli minimální naměřenou hodnotu. Lineární model je

(Model B)

$$PA_{rs} = a_0 + a_2 Vek_{m,r} + a_4 Ter_r + a_6 E_{m,r} + a_7 O_{m,r} + a_8 P_{m,r} + a_9 S_{m,r} + e_{rs}$$

$$r = 1, \dots, 68 \text{ a } s = 1, 2$$

kde jsou nové proměnné definované následovně:

- $Vek_{m,r} = Vek_r - \min_r(Vek_r)$
- $E_{m,r} = E_r - \min_r(E_r)$
- $O_{m,r} = O_r - \min_r(O_r)$
- $P_{m,r} = P_r - \min_r(P_r)$
- $S_{m,r} = S_r - \min_r(S_r)$

Výše uvedená modifikace změnila nejnižší naměřenou hodnotu pro Věk, Extraverzi, Otevřenost, Přívětivost a Svědomitost na nulu. Koeficient a_0 je tak možno interpretovat jako týdenní počet kroků pro jedince, který má minimální naměřené skóry mezi respondenty, v nejnižším věku respondenta a pracujícím v kanceláři. Jak je vidět z Tabulka 10 odhadnutý koeficient reprezentuje hodnotu 7884 kroků. Porovnáním Tabulka 9 a Tabulka 10 vidíme, že se hodnoty odhadnutých parametrů mezi modelem A a B nijak výrazně neliší. Hladina významnosti pro Přívětivost je v modelu B pod 5% oproti modelu A. Dodejme ještě, že s každým rokem navíc pohybová aktivita klesá o cca 126 kroků týdně (statistická významnost je však malá, viz hladina významnosti 20%), nicméně je snížení pohybové aktivity s věkem očekávané.

R-squared = 0.67							
	parametr	odhad	chyba odhadu	t	P> t	[95% Conf. Interval]	
	a_0	7884.6	4651.9	1.69	0.093	-1319.4	17088.5
Věk	a_2	-126.6	94.9	-1.3	0.20	-314.3	61.1
Terén	a_4	16804	2147	7.83	0.000	12556.3	21051.9
Er	a_6	715.3	114.4	6.26	0.000	489.0	941.5
Or	a_7	414.6	105.3	3.94	0.000	206.2	622.9
Pr	a_8	357.2	165.4	2.16	0.033	30.0	684.4
Sr	a_9	-269.7	159.6	-1.69	0.094	-585.6	46.1

Tabulka 10. Odhad parametrů lineárního modelu B pomocí programu STATA 13.0.

5 Závěr

Výzkumu se zúčastnilo celkem 68 příslušníků Policie ČR zařazených do přímého výkonu služby. Z tohoto se jednalo o 37 mužů a 31 žen. Z celkového počtu bylo 45 příslušníků navíc zařazeno do skupiny pracovního prostředí v terénu, ve které bylo 19 žen a 26 mužů, a dále 23 příslušníků bylo zařazeno do skupiny pracovního prostředí v kanceláři, ve které bylo 12 žen a 11 mužů. Věkové rozmezí obou skupin se pohybovalo ve věku od 18 do 56 let.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda osobnostní rysy ovlivňují míru pohybové aktivity. Provedeným výzkumem bylo zjišťováno, zda dimenze osobnosti mají vliv na pohybovou aktivitu a to pomocí lineárního modelu. Do našeho lineárního modelu byly zahrnuty i další možné vlivy a to pracovní prostředí, pohlaví, věk a časové období měření dat. Dle modelu lineární regrese byl zjištěn významný vliv 3 dimenzí osobnosti, t.j. Extraverze, Otevřenosti, Přívětivosti vůči pohybové aktivitě. Provedenou analýzou dat bylo zjištěno, že osoby, které mají stejné hodnoty všech ostatních vysvětlujících proměnných, by každé zvýšení jejich hladiny Extraverze o jeden bod, znamenalo též zvýšení jejich týdenní pohybové aktivity o cca 707 kroků. V případě dimenze Otevřenosti o přibližně 415 kroků týdně a v případě Přívětivosti o cca 334 kroků týdně. Jako nevýznamný vliv vůči pohybové aktivitě byla zjištěna hladina Neurocitismu. Hladina významnosti pro Svědomitosti byla o něco vyšší než 5 procent.

Z ostatních zahrnutých faktorů byl jako statisticky významný zjištěn pouze vliv pracovního prostředí, neboť analýza dat ukázala, že osoba, která má stejné hodnoty všech ostatních vysvětlujících proměnných, nachodí za týden o 16920 kroků více, pokud pracuje v terénu a nikoliv v kanceláři. Z výše uvedených výsledků bylo tedy zjištěno, že jednotlivé zkoumané osobnostní rysy částečně ovlivňují míru pohybové aktivity.

6 Seznam použité literatury

1. BLAHUTKOVÁ, M. *Psychomotorická terapie*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4789-1.
2. BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.
3. BLATNÝ, M., a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. První vydání. Praha: Grada, 2010. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7.
4. CASPERSEN, C., J. *Physical activity epidemiology: concepts, methods, and applications to exercise science*. Exercise and Sport Science Reviews, 1989
5. CLONINGER, S. *Conceptual issues in personality theory*. In P. Corr & G. Matthews (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personality Psychology* Cambridge: Cambridge University Press, 2009
6. CORR, P., J., & MATTHEWS, G. *The Cambridge Handbook of Personality Psychology*. Cambridge: Cambridge University Press, 2009
7. CROUTER, S., E., SCHNEIDER, P., L., KARABULUT, M., & BASSETT, D., R., Jr. *Validity of 10 electronic pedometers for measuring steps, distance, and energy cost*. Med. Sci. Sports. Exerc., 2003
8. ČÁP, J. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV 1996.
9. DOHNAL, T. *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc : Univerzita Palackého, 2009. ISBN 978-80-244-2437-8.
10. DOVALIL, J. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
11. FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999
12. GREXA, J. *Přehled světových dějin sportu*. (1. vydání). Brno: Masarykova univerzita, 2007
13. GREXA, J., STRACHOVÁ, M. *Dějiny sportu – Přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Czechia: Fakulta sportovních studií MU, 2011
14. HENDL, J., DOBRÝ, L., & UNIVERZITA KARLOVA *Zdravotní benefity pohybových aktivit: Monitorování, intervence, evaluace* (Vyd. 1.). Praha: Karolinum, 2011

15. HOGAN, R., JOHNSON, J., BRIGGS, S. *Handbook of personality psychology*, San Diego, CA: Academic Press 1997
16. HOŠKOVÁ, B. *Současné problémy tělesné výchovy a sportu. Sborník referátů z vědeckého semináře*. 1. vyd. Ústí n. Labem: UJEP, 1998
17. HŘEBÍČKOVÁ, M., URBÁNEK, T. *Big five NEO pětifaktorový osobnostní inventář (podle NEO Five -Factor Inventory P.T. Costy a R. R. Mc Craee)*. První české vydání. Praha: Testcentrum, 2001.
18. JANSA, P., DOVADIL, J. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2009
19. KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., PAVELKA, J. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. 172 s.
20. KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*. 3. doplněné vydání, Praha: Galén, 2009
21. KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2000
22. KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J., WAIC, M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum, 2004, 159 s. ISBN 80-246-0802-2.
23. KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. a kol. *Sportovní medicína*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 280 s., ISBN 80-7169-725-7.
24. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
25. MARCUSOVÁ, H. B., FORSYTHOVÁ, L. H. *Psychologie aktivního způsobu života*. Olomouc: Portál, 2010. 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4
26. MARKOVÁ, M. *Determinanty zdraví*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.
27. McADAMS, D. P., PALS, J. L. *A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality*. *American Psychologist*, 2006. 61(3), 204-217. DOI: 10.1037/0003-066X.61.3.204
28. MĚKOTA, K., CUBEREK, R., *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci 2007. 163 s.
29. MIKŠÍK, O., *Psychologické teorie osobnosti*. Praha: Karolinum, 1999
30. MIKŠÍK, O., *Psychologická charakteristika osobností*. Praha: Karolinum, 2001
31. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M., *Tělesná výchova ke zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997. 139 s. ISBN 80-85783-17-7.

32. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2009. 620 s. ISBN 978-80-200-1680-5
33. ROSCHINSKY, J. *Hubneme cvičením a správnou výživou*. Praha: Grada Publishing, 2006. 136 s.
34. ŘÍČAN, P., *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2006
35. SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D., *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011
36. SIGMUNDOVÁ, D. *Semilongitudinální monitorování pohybové aktivity gymnaziálních studentů*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2005
37. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009
38. SMÉKAL, V., *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal, 2004
39. SVOBODA, M., *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál, 1999
40. VAŠINA, L., STRNADOVÁ, V., *Psychologie osobnosti I*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998
41. VÁGNEROVÁ, M., *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002
42. ZEMÁNKOVÁ, M. *Pohyb nad zlato*. [s.l.] : Hanex , 1996. 152 s. ISBN 80-85783-118

Internetové zdroje

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION, Physical activity. [online]. Geneva: World Health Organization. [cit. 5. 1. 2013].
Dostupné z: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/.
2. Yamax *Digi-Walker SW-700/701*. Retrieved 26. 3. 2013 from the World Wide Web: 2011. Dostupné z <http://www.yamaxx.com/digi/sw-700-e.html>
3. (<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/#ReduceCancer>).
4. (<http://www.cfkr.eu/ke-stazeni/monitorovani-pristroji/>)

7 Přílohy

Výsledky testu NEO FFI					
Poř. číslo	Neurocitismus	Extraverze	Otevřenost	Přívětivost	Svědomitost
1	39	42	40	38	40
2	38	41	38	40	38
3	35	45	27	35	44
4	36	40	34	38	36
5	42	46	29	35	34
6	24	40	18	34	38
7	35	39	25	42	40
8	36	38	34	37	39
9	32	25	39	34	46
10	27	21	42	32	38
11	38	20	36	26	45
12	20	18	38	28	41
13	40	26	20	27	43
14	44	14	40	35	36
15	29	38	38	39	40
16	36	25	35	31	39
17	34	34	25	20	34
18	25	27	39	24	33
19	39	40	42	28	44
20	36	20	34	25	30
21	24	41	36	27	29
22	38	36	24	35	37
23	40	34	32	36	40
24	29	29	34	34	36
25	36	31	39	36	39
26	38	26	40	39	34
27	33	19	42	34	32
28	26	12	26	32	42
29	21	22	40	36	34
30	34	24	38	34	36
31	40	39	34	29	31
32	39	35	26	36	30
33	44	20	34	40	29
34	39	28	32	42	38
35	20	25	30	26	40
36	26	41	28	36	28
37	34	44	26	34	36
38	32	35	27	38	34
39	39	36	30	30	33
40	26	24	16	36	39
41	36	39	19	30	36
42	37	16	36	34	33
43	44	38	25	39	37
44	39	36	14	38	30

45	39	41	10	40	44
46	38	8	34	36	36
47	34	40	36	36	46
48	36	35	34	33	36
49	42	17	35	34	42
50	39	19	38	38	44
51	34	28	26	39	36
52	26	35	28	40	41
53	37	29	37	42	40
54	38	24	35	36	38
55	39	38	22	40	36
56	34	38	26	34	39
57	35	32	36	42	46
58	37	23	40	40	34
59	33	32	18	29	28
60	44	30	42	36	39
61	26	22	40	30	48
62	42	24	35	36	44
63	28	24	39	35	32
64	30	44	34	26	44
65	38	39	36	32	40
66	44	26	34	36	40
67	36	34	39	34	32
68	30	27	16	36	38

Výsledky měření pohybové aktivity					
				Jaro -11. - 18.4.2016	Podzim -12. - 19.9.2016
Poř. číslo	terén/kancelář	pohlaví	věk	celkový počet kroků	celkový počet kroků
1	terén	M	24	65415	66493
2	terén	M	39	65373	68131
3	terén	M	25	57568	68978
4	terén	M	46	59283	57106
5	terén	M	32	71652	84672
6	terén	Ž	31	51492	55300
7	terén	M	38	63952	64932
8	terén	M	23	55041	53438
9	terén	M	26	39424	36610
10	kancelář	M	39	25788	27755
11	terén	Ž	35	41426	45479
12	terén	Ž	42	43946	45115
13	kancelář	Ž	48	28161	25291
14	kancelář	M	40	33705	32641
15	terén	M	37	67438	65884
16	terén	Ž	29	37940	45710
17	terén	Ž	31	38717	28812
18	terén	M	37	34741	39809
19	terén	M	27	60361	61334
20	kancelář	Ž	36	39886	41118
21	terén	Ž	44	66241	69104
22	terén	M	35	62048	58555
23	terén	M	32	69230	48622
24	terén	Ž	34	43505	38556
25	kancelář	M	28	37247	39984
26	terén	M	32	47481	48601
27	kancelář	Ž	38	41755	41790
28	kancelář	M	24	24486	25487
29	terén	Ž	20	44506	47530
30	kancelář	M	38	22736	26054
31	terén	Ž	24	63476	68411
32	terén	M	47	65380	60263
33	kancelář	M	34	28245	34741
34	kancelář	Ž	43	33159	30765
35	kancelář	M	44	17717	22855
36	terén	Ž	24	59920	57148
37	terén	M	51	58212	69244
38	terén	M	32	62741	55664
39	terén	Ž	40	48188	48888

40	kancelář	M	37	24997	22498
41	terén	Ž	25	46844	53270
42	kancelář	M	32	22141	23653
43	terén	M	44	39249	40495
44	terén	M	45	45206	39669
45	terén	M	25	51996	49105
46	kancelář	Ž	32	32291	13139
47	terén	Ž	27	49273	56105
48	terén	Ž	41	52234	50715
49	kancelář	M	38	24486	22526
50	kancelář	Ž	24	29582	33915
51	terén	M	32	53410	49679
52	terén	M	39	72268	81018
53	kancelář	Ž	42	15946	19320
54	terén	Ž	48	44814	41958
55	kancelář	Ž	48	25319	26201
56	terén	M	41	30912	31024
57	kancelář	Ž	44	30394	30170
58	kancelář	M	48	20496	20419
59	terén	M	18	37807	44240
60	kancelář	Ž	43	28357	39788
61	terén	Ž	52	48657	46088
62	kancelář	Ž	39	30940	37695
63	terén	M	41	43939	44856
64	terén	M	34	44345	44730
65	terén	Ž	51	62566	47845
66	kancelář	Ž	36	33782	30499
67	terén	Ž	30	57897	62762
68	terén	Ž	36	37541	30457



Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem

Jméno:	Příjmení:	Hmotnost [kg]:	
Datum zahájení měření:	Datum ukončení měření:	Výška [cm]:	Věk:

Jak zapisovat údaje z krokoměru?



Šedá políčka v tabulce jsou povinná a je nutné je vyplnit.



Bílá políčka jsou dobrovolná, doporučujeme Vám však tyto informace rovněž zaznamenávat. Vyhodnocení, které od nás následně obdržíte, bude detailnější a pro Vás přínosnější.

Do příslušných kolonek tabulky zapisujte v průběhu jednotlivých sledovaných dnů časy a z krokoměru počty kroků a kcal. Přístroje nenulujte. V případě náhodného vynulování pokračujte v zápisu.

Organizovanou pohybovou aktivitou (na rozdíl od neorganizované) rozumějte pohybovou aktivitu pod vedením cvičitele nebo trenéra.

Nošení přístroje: Krokoměr noste na Vašem pase, měl by být nošen na pravém boku. Nasadte si jej ráno ihned poté, co vstanete z postele. Sundejte jej těsně předtím, než jdete spát. Během dne přístroj sundávejte pouze na sprchování, koupání a plavání.



Den měření	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den	8. den
Ráno – nasazení přístroje – čas								
Ráno – nasazení přístroje – počet kroků								
Ráno – nasazení přístroje – kcal								
Příchod do práce (školy) – čas								
Příchod do práce (školy) – počet kroků								
Příchod do práce (školy) – kcal								
Odchod z práce (školy) – čas								
Odchod z práce (školy) – počet kroků								
Odchod z práce (školy) – kcal								
Organizovaná PA – zahájení – čas								
Organizovaná PA – zahájení – počet kroků								
Organizovaná PA – zahájení – kcal								
Organizovaná PA – ukončení – čas								
Organizovaná PA – ukončení – počet kroků								
Organizovaná PA – ukončení – kcal								
Neorganizovaná PA – zahájení – čas								
Neorganizovaná PA – zahájení – počet kroků								
Neorganizovaná PA – zahájení – kcal								
Neorganizovaná PA – ukončení – čas								
Neorganizovaná PA – ukončení – počet kroků								
Neorganizovaná PA – ukončení – kcal								
Večer – odložení přístroje – čas								
Večer – odložení přístroje – počet kroků								
Večer – odložení přístroje – kcal								

V případě potřeby nás kontaktujte emailem: info-ckv@upol.cz
nebo telefonicky: 585636462

Druh a intenzita všech prováděných pohybových aktivit včetně organizovaných.

Zaznamenejte dobu (zaokrouhleně na pět minut) všech pohybových aktivit, které jste v průběhu dne prováděl/a déle než 10 minut (stejně aktivity sčítejte). Fyzicky náročnou pohybovou aktivitu s vyšší intenzitou (značná únava, zadýchání, zpotení, vysoká srdeční frekvence) označte u záznamu minut znakem H (Hard).

Pohybová aktivita	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den	8. den
Chůze (i turistika)								
Běh (jogging)								
Cvičení s hudbou (aerobic ap.)								
Tanec								
Základní a sportovní gymnastika								
Kondiční cvičení, posilování								
"Zdravotní" cvičení (i ranní)								
Plavání								
Lyžování sjezdové								
Lyžování běh								
Bruslení (i kolečkové)								
Jízda na kole (i turistika)								
Fotbal, nohejbal								
Basketbal								
Volejbal								
Tenis, softtenis								
Stolní tenis								
Florbal, hokej								
Úpoly (bojová umění, sebeobrana)								
Zahrádkaření								
Pracovní (manuální práce)								
Domácí práce (uklizení, úpravy bytu)								
Jiné.....								

Druh a intenzita všech inaktivit.

Zaznamenejte dobu (zaokrouhleně na pět minut) všech inaktivit, které jste v průběhu dne prováděl/a déle než 10 minut (stejně inaktivitu sčítejte).

Pohybová inaktivita	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den	8. den
Sezení (ležení) u televize								
Sezení (ležení) u počítače								
Sezení ve škole								
Sezení (ležení) při učení, hře, ...								
Sezení v parku, restauraci ap.								
Sezení (stání) při sport. a kulturních akcích								
Sezení (stání) v dopravních prostředcích								

V případě potřeby nás kontaktujte email: info-ckv@upol.cz
nebo telefonicky: 585636462