



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 žen se sedavým zaměstnáním

Vypracovala: Kateřina Staňková

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, Csc

České Budějovice 2020



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

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

University of South Bohemia in  
České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Bachelor thesis

# Physical activity and personality structure of women with sedentary jobs

Author: Kateřina Staňková

Supervisor: doc. PaedR. Emil Řepka, Csc

České Budějovice 2020

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno příjmení studenta:** Kateřina Staňková

**Název bakalářské práce:** Pohybová aktivita a struktura osobnosti žen se sedavým zaměstnáním

**Studijní obor:** Výchova ke zdraví

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

**Rok obhajoby:** 2020

**Abstrakt:** V dnešní době je častým tématem nedostatečná pohybová aktivita a faktory tzv. biosociální koreláty, které míru pohybové aktivity ovlivňují. Jako negativní korelát bereme i ženské pohlaví, lze tedy očekávat, že muži budou více aktivní. Hlavní cíl mé práce spočíval ve zjištění, zda osobnostní rys žen ovlivňuje jejich míru pohybové aktivity. Mého výzkumu se aktivně zúčastnilo 50 žen ve věku od 22- 64 let se sedavým zaměstnáním. Jejich úkolem bylo zaznamenávání jejich denní pohybové aktivity do záznamového archu, která byla měřena krokoměrem Yamax Digiwalker SW-700 Toto měření probíhalo ve dvou týdenních termínech dubnu a říjnu roku 2019. Ke zjištění jejich osobnostních rysů byl použit dotazník „Big five NEO pětifaktorový osobnostní inventář“ , kde byly jeho výsledky statisticky zpracovány a dále vyhodnoceny pod supervizí psychologa. Bylo zjištěno, že ženy s vyšší hodnotou extroverze plní pohybovou aktivitu 10 000 kroků denně, ale pouze v pracovních dnech. Lze ho tedy označit za významný pozitivní korelát pohybové aktivity. Ženy s vysokým skórem svědomitosti neplní míru pohybové aktivity. V porovnání s ženami bez výrazné dominance osobnostního rysu svědomitost mají nižší míru pohybové aktivity, ty které dominují. Z uvedených poznatků lze usoudit, že pohybová aktivita u žen se sedavým zaměstnáním se nemění.

**Klíčová slova:** ženy, pohybová aktivita, kroky, osobnostní rys

## **Bibliographic identification**

**Name of author:** Kateřina Staňková

**Title of Bachelor Thesis:** Physical activity and personality structure of women of woman with sedentary jobs

**Field of study:** Health Education

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

**Supervisor:** doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

**Year of presentation:** 2020

**Abstract:** At present, the lack of physical activity and factors called biosocial correlates are a frequent topic. The female gender is considered one of a negative bisocial correlates so we might expect that men are more active than women. The aim of this work is to realize if personality traits of women affect the amount of their physical activity. A total of fifty women in the age range of 22 to 64 years, having a sedentary work, took part in this survey. These women were writing down their daily physical activity, measured by pedometer Yamax Digiwalker SW-700. This measurement was carried out in two week-long periods on April and October 2019. To examine their personality traits it was used the Big five NEO Personality Inventory, where the results were statistically processed and evaluated under supervision of a psychologist. It has been realized that women who are more extroverted meet the daily 10.000 step goal, but only on weekdays, so we might consider it a significant positive correlates of physical activity. Women with a high level of conscientiousness do not meet the physical activity goal. In comparison with women who lack the dominance of trait of conscientiousness, the women with dominance of this trait have lower level of physical activity. Considering all the findings mentioned above, we might come to a conclusion that the physical activity of women who have a sedentary work does not change.

**Keywords:** women, physical activity, steps, personality traits

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně 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 bakalářské 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. 111/1998Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku 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 Budějovicích, 13. května 2020

.....

Kateřina Staňková

**Poděkování:**

ráda bych poděkovala doc. PaedDr. Emilovi Řepkovi, CSc. za odborné vedení, cenné rady, vstřícnost a ochotu při zpracování mé bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala všem respondentkám, které se zúčastnily mého výzkumu.

# Obsah

ÚVOD .....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1 OSOBNOST .....	9
1.1 Struktura osobnosti .....	10
1.2 Pohyb a psychika.....	14
2 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA .....	15
2.1 Historie tělesných aktivit.....	16
2.2 Druhy pohybových aktivit .....	18
2.3 Pohybová aktivita a její význam pro zdraví .....	19
2.3.1 Vybraná civilizační onemocnění .....	20
3 ŽENA.....	23
3.1 Specifika ženského pohlaví .....	24
3.2 Pohybová aktivita u žen .....	25
4 CÍLE A ÚKOLY .....	29
5 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	29
PRAKTICKÁ ČÁST .....	30
6 METODOLOGIE.....	30
6.1 Design práce.....	30
6.2 Popis výzkumné skupiny .....	30
6.3 Popis měření pohybové aktivity.....	31
6.4 Popis metody a stanovení osobnostních rysů.....	32
6.5 Statistické zpracování dat .....	36
7 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	37
7.1 Výzkumná otázka 1 .....	37
7.2 Výzkumná otázka 2 .....	39
7.3 Výzkumná otázka 3 .....	41
8 LIMITY PRÁCE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	44
ZÁVĚR.....	45
REFERENČNÍ SEZNAM .....	46
SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ .....	51
SEZNAM TABULEK.....	51
SEZNAM PŘÍLOH.....	54

## ÚVOD

Míra pohybové aktivity (PA) je aktuálním tématem dnešní doby. Zjišťuje se, že nedostatečná pohybová aktivita je problém nejen české společnosti, ale celosvětová. I když se do našeho podvědomí dostává informace o úzkém vztahu přirozené pohybové aktivity s faktory ovlivňující naše zdraví, zůstává společným zájmem společnosti řešení nedostatku PA a tím negativní působení na zdravotní stav obyvatelstva (Mitáš & Frömel, 2013).

Míra pohybové aktivity je ovlivněna řadou faktorů, které nazýváme biosociální koreláty PA. Mezi potvrzené koreláty, které platí jak u nás, tak i v zahraničí patří: úroveň dosaženého vzdělání, výše rodinného příjmu, stravovací návyky, rodinné zázemí, podpora přátel, radost z aktivity, mužské pohlaví, ale i očekávání zlepšení či přínosu pro zdraví. Do negativních korelátů řadíme: ženské pohlaví, prostředí, ve kterém žijeme (vesnice, město, hory), vyšší věk, sezónnost, velmi intenzivní pohybová aktivita nebo komplikace při jejím provádění a i obezita (Frömel et al., 2006).

Nedostatkem PA můžeme ovlivnit naše zdraví a vznik civilizačních onemocnění příkladem je kardiovaskulární onemocnění, obezita, onemocnění pohybového aparátu nebo diabetes mellitus. Navýšením PA v našem denním režimu zlepšujeme prevenci a snižujeme pravděpodobnost výskytu těchto onemocnění (Biddle, Gorely & Stensel, 2004).

Ženské pohlaví patří mezi negativně působící korelát pohybové aktivity. Ženské tělo má svá specifika, proto při cvičení, práci nebo při pohybové aktivitě musíme přistupovat s respektem. Tématem mé bakalářské práce je nejen pohybová aktivita, ale i struktura osobnosti a jejich vzájemné ovlivnění u žen se sedavým zaměstnáním.



# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. OSOBNOST

V psychologii existuje velké množství pohledů, jak lze osobnost chápat. Pojem osobnosti byl do psychologie zaveden až na počátku 20. století, kde se poukazuje na nutnost studia duševního života jako celku, nikoli jako soubor jednotlivých funkcí (Nakonečný, 1993).

Murphy (1947) tvrdí, že v oboru psychologie má slovo osobnost tři významy, jak jej můžeme chápat.

- Hodnotící pojem-V běžném životě použijeme slovo osobnost především jako ohodnocení jedince. Jedná se o „skutečnou osobnost“, která je něčím zajímavá především v kladném smyslu (Říčan, 2012).

Podle Smékala (2004, str. 28) „Člověk je osobnostní tehdy, když má svou tvář, když je autorem svých činů, když nekopíruje a nenapodobuje, ale když zodpovědně stojí za tím, co dělá, když jedná s vědomím důsledků svých činů.“

- Psychická individualita jednotlivce- osobnostní rozumíme osobitost, originalitu jednotlivce od jiných jedinců, především od jedinců shodného věku a kultury. Psychologie osobnosti je v tomto směru vědou o individuálních rozdílech (Říčan, 2012).
- Struktura celku psychiky- zkoumání jedince v tomto směru je obdobné ke zkoumání anatomie a fyziologie lidského těla. Jde o rozdělení psychiky na autonomní složky, z nichž každá má určitou úlohu či úlohy. Kupříkladu jako je tomu při zkoumání lidského organismu, kde jde o soulad imunitního systému, srdce, mozku atd. (Říčan, 2012).  
Ve většině definic se zdůrazňuje, že osobnost představuje spojitost či propojení temperamentu, charakteru, schopností a individuálních vlastností každého jedince (Cakirpaloglu, 2012).

Psychologie osobnosti pracuje s faktem, že různí lidé v určitých situacích reagují odlišným způsobem. Nemůžeme tedy popsat jejich chování pouze jako přímou reakci na stimul, ale musíme počítat i s osobností daného jedince (Nakonečný, 1997).

Allport (1937) rozlišil 50 definic osobnosti. Různá pojetí předmětu psychologie došla k rozdílnému chápání osobnosti. Dominující definice pojmu můžeme ve výsledku zúžit na biosociální a biofyzické. Biosociální definice vysvětlující užití pojmu, kdy osobnost vyjadřuje míru společenské přitažlivosti neboli jak osobnost vnímá okolního prostředí. Na druhé straně, biofyzická definice vyjadřující jejich přirozenost, která je měřitelná a lze charakterizovat a shrnout do konkrétního osobnostní charakteristiky (Cakirpaloglu, 2012).

Wellek ve své publikaci z roku 1950 tvrdí, že osobnost nelze vyvodit z prožívání a chování, ale naopak, pokud pochopíme „fenomenologicky“, co osobnost je, chápeme pak lidské prožívání a chování. Psychologická fenomenologie, která se zaměřuje na vnitřní strukturu celku, nám umožňuje pochopení, jak se jedinec prožívá svět a sebe sama v něm. Behavioristé však tento přístup považují za filozofický nikoli empirický (Nakonečný, 1997).

Hans J. Eysenck (1947) definuje osobnost jako shrnutí skutečných a potencionálních vzorů chování organismu, které vymezují dědičnost a prostředí; osobnost pramení a vyvíjí se skrze funkční kooperace čtyř hlavních odvětví: kognitivní (inteligence), konativní (charakter), afektivní (temperament) a tělesná sféra neboli konstituce (Eysenck, 1947).

### **1.1 Struktura osobnosti**

Pojmem struktura osobnosti lze vyjádřit vnitřní uspořádání funkčních elementů (výkon, hodnocení, motivace, schopnosti, temperament atd.), které tvoří osobnostní rysy čili psychické vlastnosti osobnosti.

Všechny teorie se snaží celkově porozumět osobnosti jako integrovanému celku. Pokouší se chápat, jakým způsobem je ovlivněno chování jedince, a najít objasnění i cesty, jak jej případně usměrnit. Jelikož nevidíme, co se odehrává ve vnitřním procesu, stává se tento úkol nelehký. Je složité nalézt kauzalitu mezi podnětem a reakcí. Na světě není dvou stejných bytostí, zdánlivě stejný projev chování může mít rozdílnou determinaci a také na stejný podnět mohou různí jedinci reagovat různou či zcela opačnou reakcí (Mikšík, 1999).

Teorie osobnosti dle Sigmunda Freuda

#### *Topografický model psychiky*

V první etapě jeho tvorby Freud představil Topografický model psychiky. Jedná se o třívrstvý model, který se skládá z vědomí, předvědomí a nevědomí. Část osobnosti, kterou si jedinec uvědomuje je vědomí, jenž se propojuje s vnímáním. V části v předvědomí jsou obsahy zapomenuté, které si jedinec za určitých okolností dovede vybavit. Obsahy předvědomí i vědomí lze vyjádřit slovně a jde o instance, které se řídí principem reality. Největší a zároveň nedostupná část psychiky je nevědomí. Zde se ukládají různé neorganizované obsahy, jako jsou vzpomínky, přání, úzkosti apod. (Plhánková, 2006).

Nevědomí je rozeznatelné nejlépe v obsahu snů. Jedinec vytlačuje do nevědomí špatné myšlenky, emoce, pocit viny nebo úzkost, které by jinak mohli být škodlivé či zraňující. Jde o obranný mechanismus. Obsahy, které jedinec vytěsnil, se však pokouší dostat zpět a psychika

musí vydávat množství energie na udržení obsahů v nevědomí. Vytěsněné obsahy se symbolicky manifestují ve snech, mohou ovlivňovat následné chování jedince či jeho potřeby.

### *Strukturální model psychiky*

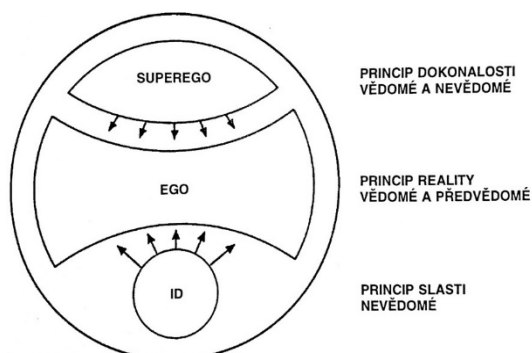
Jelikož topografický model neumožňoval Freudovi vysvětlit nevědomý pocit viny, se kterým se často setkal u pacientů, vytvořil strukturální model psychiky. Tento model Freud definuje ve třech značně nezávislých složkách psychiky: id, ego a superego. Všechny tyto složky jsou řízeny jinými principy a vlivy (Plháková, 2006).

Id (ono) - řízeno principem slasti, je určitou podobou analogií nevědomí z modelu topografie. Id je tvořeno souborem pudů, vyžaduje okamžité ukojení tužby. Duševní síla slasti (libido) je hybnou silou a zároveň zdroj energie pro superego a ego. Sny mají možnost plnit přání id a shodně jako u nevědomí jsou směrem k id-je možno jejich pomocí objevovat obsah id. Již u kojenců lze pozorovat projev ryzího id, kde prozatím nepůsobí další složky (Drapela, 2011).

Ego (já) - řízeno racionálně a pracuje na principu reality. Ego působí na vědomé úrovni, kde racionálně posuzuje požadavky id a konkrétní reálné situace. Touto podstatou se dále přizpůsobuje a jedná, posuzuje jednotlivá konání a má sebezáchovnou funkci. Ve vývojové fázi dítěte vzniká jako produkt interakcí s okolním světem (testování skutečnosti). Požadavky přicházející z id konfrontované s realitou, vymezuje vhodný čas a tvar jejich ukojení. Ego působí na všech hladinách a to-vědomé, předvědomé i nevědomé. Na úrovni nevědomé může díky obranným mechanismům přeměňovat nepřijatelný požadavek id směrem k akceptovatelné formě uspokojení (Drapela, 2011).

Superego (nadjá)- je síla moralizující a je řízena principem dokonalosti. Je odrazem rodičovské výchovy a dalších pro ně významných dospělých osob. Obsahuje zákazy, omezení, ale i chválu na chování a činy jedince už v raném dětství. Superego je odpovědné za pocity viny, úzkosti a tísně. Superego zahrnuje vědomé, ale i nevědomé zvnitřněné normy, které se nám ukládají v průběhu socializace, může být saturováno během celého života (Drapela, 2011).

Obrázek 1: Teorie osobnosti dle Sigmunda Freuda (1995)



## Teorie osobnosti dle Carla Gustava Junga

### *Analytická teorie osobnosti*

V Jungově teorii se bere osobnost jako samostatná soustava- psyché. Klade důraz na minulost v souvislosti fylogenetické dimenze. Nevědomí získalo dvě dimenze, a to kolektivní nevědomí, které je zděděné a osobní neboli získané nevědomí (Drapela, 2011).

Dle Junga (1995) je osobnost složena ze čtyř následujících subsystémů-kolektivní nevědomí a osobní nevědomí, ega jakožto centra vědomí a Já, které propojuje vědomí a nevědomí.

- Kolektivní nevědomí, které je zděděné. Zahrnuje duševní životy předků až k jejich počátku. Souvisí s minulostí a odráží negativní i pozitivní zkušenost zvířecích a lidských předchůdců. Kolektivní nevědomí může být zdrojem moudrosti v lidském životě, poněvadž odráží do lidského života mnohé záhady, tajemství a představy spojené s přírodními úkazy, které jsme pravděpodobně zdělili od našich předků (Jung, 1995).
- Jung tedy začal pracovat s pojmem archetypy, z nichž každý má své jádro představy, význam a chování. Ty dále napomáhají utvářet konkrétní představy, které vedou k rozpoznávání konkrétních událostí nebo osob v životě. Archetypy dělíme na personu, která napomáhá uchování si své individuality při podřizování se požadavku společnosti. Principem se stává spojení společenského přijetí a osobní nezávislosti. Dále animus a anima (dvě modality stejného archetypu), kde animus napomáhá ženám rozumět a oceňovat mužnost, také vede k uplatnění mužských vlastností v počínání žen. Stejným principem u mužů činí Anima. A v poslední řadě stín, který tvoří tendenci k primitivní formě života, typické u zvířecích předků – animální stránka. Podobně vysvětloval Freud pudovou stránku osobnosti. Stín poskytuje psyché reálnost a skutečnost (Drapela, 2011).
- Osobní nevědomí získá jedinec z pocitů, myšlenek a mezilidských interakcí, které řadíme mezi zapomenuté, vytěsněné, potlačené nebo zmizelé z vědomí. Tyto prvky nevědomí prohlašuje Jung za komplexy, které vznikají na základě shromažďování obdobných zážitků. Komplexy většinou představují neukončené záležitosti, kde jejich síla stoupá s množstvím propojení s podobnými událostmi (Jung, 1995).
- Ego a Já jsou podle Jungovy teorie v úzkém kontaktu. Ego se zodpovídá za stálou identitu osoby a její projevy chování. Já je katalyzátorem vnitřního růstu osoby, přispívá spojení psyché s přírodou, seberealizaci a ucelenosti jedince, čímž přispívá vyvíjení ega. Já je

považováno za středobod osobnosti, neboť uchovává rovnováhu v životě a je základem psyché. Současně s tím je Já nadřazené vědomému egu (Drapela, 2011).

#### Jungova typologie

- Introverze x extraverze - zacílení osoby na intrapsychický svět, nebo na své okolní prostředí. Ačkoliv jsou obě postavení v každé osobnosti, převažuje jen jeden z nich.

#### Rozdělení dle psychických funkcí

- Myšlení - zkoumání toho, co je vnímaný předmět
- Cítění - ocenění hodnoty předmětu
- Smyslové vnímání - zahrnutí veškeré smyslové zkušenosti
- Intuice – poznávání skrytého významu předmětu

Různou kombinací a interakcí dvou postojů a čtyř funkcí získáme podklady pro zkoumání lidských typů (Drapela, 2011).

#### Teorie osobnosti dle Ericha Fromma

##### *Psychosociální teorie osobnosti*

Formanova teorie je poukazuje na důležitost uvědomení si sebe samého a své vnitřní hodnoty. Také považuje za důležité, osobní svobodu každého jedince, ale v jejím plném rozvinutí nepřístupují všichni stejně. Pro dosažení plné osobní svobody je nejdůležitější činit hodnotová rozhodnutí, prohlubovat produktivní zaměření života a objevovat altruistické postoje (Mikšík, 1999).

Fromm ve své teorii rozlišuje temperament, který je hlavním nástrojem osobnosti velice trvanlivý a charakter, který je ovlivňován především sociokulturním působením okolí na jedince, jinak řečeno je postaven na hodnotových volbách. Charakter dále dělí na produktivní, kde práce slouží k ukojení sebe, ale i druhých. A nonproduktivní charakter, který si zakládá na získávání požitků a dalších životních potřeb od ostatních lidí (Drapela, 2011).

Charakterové vzorce jsou založené na dvou podstatných procesech. Socializace, díky které si člověk utváří vztah k druhým i sobě, je vstřícný k pomoci a poskytnutí péče druhým. Asimilace, kdy si osoba snaží přivlastňovat žádoucí předměty. Je potřeba najít trvalý vzorec chování, kde budou oba principy náležitě smíšené a ukotveny (Fromm, 1997).

Fromm (1997) vymezil čtyři typy neproduktivního charakteru

- Receptivní typy osobnosti věří, že zdrojem všeho dobrého, co v životě je, leží mimo jejich dosah. Projevují se velkou závislostí a pasivitou, kde bez vnější pomoci nejsou schopni cokoliv vykonat. Za úkol jejich života považují spíše být milován, než aby sami milovali. Mezi jejich vlastnosti lze zařadit submisivita, sentimentálnost, lehkověrnost, v extrémní verzi optimismus a idealismus.
- Vykořisťovatelský typ osobnosti bere vše, po čem touží nebo co potřebuje od ostatních za pomoci násilí nebo prohnání. Přivlastněním od druhých získávají lásku, majetek, myšlenky, nápady nebo cit, neboť nejsou schopni produkovat věci svým vlastním úsilím. Mezi jejich negativní rysy můžeme řadit agresivitu, aroganci, egocentrismus a svádění. Za pozitivní kvality může brát sebedůvěru, impulsivitu a hrdost.
- Hromadící typ se snaží shromažďovat hmotný majetek, moc, lásku, a jeho snahou je nedělit se o své zásoby. Rozdílem mezi předchozími typy je zaobírání se minulostí a odmítání čehokoliv co je nové. Mezi jejich hlavní rysy můžeme zařadit podezřívavost, rigiditu, neústupnost či tvrdohlavost. Pozitivním atributem lze považovat obezřetnost, věrnost a rezervovanost.
- Tržní typ pracuje na referenci, že osobnost (já) lze ocenit jako zboží, se kterým lze obchodovat či směňovat. Dbají o svůj zevnějšek a jsou ochotni využít ty rysy, které jim v danou chvíli zvýší jejich úspěšnost. Mezi negativní rysy řadíme oportnnost, bezohlednost, netaktnost nebo bezcílnost. Do kladných rysů řadíme zvědavost, velkomyslnost a pozitivní přístup k názorům.
- Produktivní typ charakteru je opakem všech předchozích orientací. U jedinců je typickým projevem nezávislost, integrovanost, spontánnost a díky tomu, že miluje, je tvořivý a spojený se sociálním prospěchem (Mikšík, 1999).

Každá z těchto orientací je zastoupena v každém z nás, zaměřuje-li se jedinec na produktivní směr, neproduktivní charakterové styly ztrácejí negativitu a narůstá charakter podporující růst jedince (Drapela, 2011).

## **1.2 Pohyb a psychika**

Lidský pohyb není ovlivňován pouze pohybem těla, ale i myšlením, cítěním a vůlí. V kapitolách pedagogiky je pohyb základním fenoménem člověka. J.A. Komenský poukazoval na důležitost pohybu nejen v tělesného stavu, ale i duchovního. Pohyb se podílí na rozvoji intelektu již v raném věku dětství, rozvíjí se díky němu dovednosti a utváří osobnost dospívání.

Medicínská věda považuje pohyb jako somatopsychickou stránku člověka, která se může měnit během celého života. Pohyb spojuje i s pozitivními účinky na zdravotní stav, které jsou podloženy terapeutickými účinky tělesného stavu.

Velké množství výzkumů poukazuje na vztah emocionální stránky jedince a prováděním pohybu, což tvrdí i obor psychologie, která řadí pohyb jako jeden faktor mezi motivací a cílem (Hátlová, 2003).

Psychická onemocnění jsou v této době často vyskytující nejen u dospělých, ale i u dětí i seniorů. Je potvrzeno, že pohybová aktivita ovlivňuje psychická onemocnění, mezi které se řadí úzkost a deprese. Pohyb posiluje psychický stav jedince, díky kterému se zlepšuje sebedůvěra a komunikační schopnost. Tím pádem člověk lépe reaguje na psychické i fyzické stresory. Jsou ovšem i závažnější psychická onemocnění, u kterých pohyb může psychický stav nemocného poškodit. Mezi ně patří psychická onemocnění, která se projevují vnímání těla, tj. anorexie, přehnané cvičení aj. U vážných psychických nemocí, jako ne např. schizofrenie, není prozatím zjištěn vliv pohybu na pozitivní vliv na psychiku (Taylor, 1985).

Young v 70. letech popisuje pozitivní vliv pohybové aktivity na kognitivní funkce. Vytvořil test, při kterém zkoumal osoby při desetitýdenním cvičebním programu. Po jeho ukončení potvrdil pozitivní vliv a zlepšení výsledků u kognitivních funkcí (Vařeková, 2014).

Kognitivní funkce jsou nejvyšší psychické operace a procesy jako je, vnímavost, pozornost, představivost, paměť, mluva, myšlení a uvažování. Při podpoře a rozvoji vytváříme prevenci a zajištění lepší kvality života. (Vařeková, 2014).

## **2. POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA**

### Pohyb

Pohyb patří mezi základní projevy lidského života, žijící organismy jsou schopny provádět vědomé a cílené pohyby. Působí na fyzický i duševní stav člověka a je důležitou složkou pro správný vývoj jedince. Pohybem lze vyjádřit náladu, pocit a realizuje se pomocí pohybového systému. Mimo jiné lze pohyb řadit do formy neverbální komunikace (Máček, 2011).

Pohyb měl silný vliv na vývoj všech živých organismů. Lidské, ale i živočišné tělo je vyvinuto k pohybu. Ačkoliv se tělo může zdát v klidu, dochází k dechovým pohybům, neustálé cirkulace krve, srdečnímu stahu a k pohybům střev a práci dalších orgánů (Machová a Kubátová, 2009).

Buytendijk (1972), který se opírá již o starší přístupy Klagase a Homburgra, kde pro klasifikaci pohybu uplatňují zejména jejich řízení. Molita, která ovlivňuje např. pohyby srdečního svalu a peristaltika, je neovladatelný lidskou vůlí. Pro pohyby příčně pruhovaných svalů používají pojem motorika, která se dále dělí na pohyby samovolné (reaktivní) a vědomé (úmyslné, volní) (Hošek, 2016).

Už v dětství si jako první dovednosti osvojujeme pohyb, který je spontánní, energický a zcela přirozený. Ve věku šesti let se skoro každé dítě pohybuje lépe než konkrétní jedinec v dospělosti. Problém tedy nastává v nedostatečném pohybu, kde nahrazujeme celodenní aktivity klidovým režimem a postupným zvykáním na nečinnost. Většina z nás prošla základní, střední a někteří i vysokou školou, kde je pohyb omezen na minimum a většinu času trávíme v sedě. Svaly, které nám zajišťují držení těla, se ve statické poloze rychle unaví, proto je vhodné volit kompenzaci a ve volném čase se věnovat pohybu (Doležal a Jebavý, 2013).

### Pohybová aktivita

V odborné literatuře se můžeme setkat s velkým množstvím definic a charakteristik pohybových aktivit. Hendl a Dobrý ve své publikaci z roku 2011 definují pohybovou aktivitu jako druh pohybu člověka, který je výsledkem svalové činnosti, při které dochází ke zvýšení energetického výdeje. Pohybová aktivita představuje mnohovýznamový konstrukt, přičemž se dále různě označuje jako strukturovaný, nestrukturovaný, zdraví podporující, bazální, běžný každodenní a sportovní.

Pohybová aktivita je všestranná pohybová činnost člověka, které jsou ovládatelné pohybovými orgány. Pohyb vzniká aktivitou utvářenou příčně pruhovaným svalstvem a současně výdejem energie (Nováková, 2012).

Pohybovou aktivitu ovlivňují biologické, psychické a sociální faktory. Mezi biologické faktory patří věk, nemoc, a funkční schopnosti pohybového systému. Psychické faktory jsou významné ve funkci s pohybovou aktivitou a znatelně ovlivňují schopnosti pohybu jedince. Nedostatečnou sebeúctou a porušením sebepojetí v souvislosti s pohybovou aktivitou se může odrazit na snížení pohybové výkonnosti, ochabování svalstva a zvýšenou únavností. K sociálním faktorům řadíme role jedince v osobním a pracovním životě i využití volného času (Nováková, 2012).

Pohybovou aktivitu je potřeba chápat jako důležitou součást zdravého životního stylu, díky níž lze předcházet civilizačním onemocněním či ji využít jako prevenci. Právě civilizační choroby v současné době prudce narůstají a souvisejí s hypoaktivitou, kterou způsobuje změna fyzického zatížení v každodenních aktivitách, ale i v zaměstnání, v domácnosti a při transportu.

### **2.1 Historie tělesných aktivit**

V počátcích lidské civilizace byl člověk v symbióze s přírodou. Hlavním úkolem bylo přežít, udržet rod a zajistit dostatek potravy. Člověk byl bezbranný tvor, který denně bojoval o své přežití a mobilizoval své fyzické i duševní síly. Zdokonaloval své zbraně a vymýšlel další pomůcky, které by mu usnadnily lov. Díky tomu měl člověk více volného času, který mohl věnovat



slavnostem, kde se tančilo a hrály se různé hry. Při rituálech, hrála fyzická zdatnost a dovednost jako je běh, tanec, zápas a lov důležitou roli (Kössl, Štumbauer, & Waic, 2004).

Období starověku bylo ovlivněno otrokářským systémem, který se projevil i na tělesných cvičeních. Fyzická aktivita byla sociálně a diskriminačně odepřena otrokům, neplnoprávným občanům a ve většině případů i ženám. V tomto období se začaly pořádat pravidelné soutěže, kde můžeme zařadit Olympijské hry jako ty nejvýznamnější. Největší přínos pro vývoj sportu se připisuje starověkým Řekům, kteří povýšili sport na systémovou součást lidského života (Grexa, 2007).

Křesťanství ve středověku připravovalo člověka na posmrtný život, kdy je lidské po životě na zemi nečisté a hříšné. Z čehož pramenil odpor k lidskému tělu i tělesné výchově obecně (Kössl et al., 2004).

Tělesná cvičení, hry a zábava se prováděla ve třech úrovních a to vojenské (šlechta, měšťané), zábavně herních a pracovní. Nejpropracovanější tělesnou výchovou procházeli feudální bojovníci během rytířské výchovy (Grexa & Strachová, 2011).

V době osvícenství se věnovala velká pozornost šíření osvěty, vzdělávání, ale i tělesné výchově. V raném kapitalismu se začal utvářet amatérský a profesionální sport (Grexa, 2007). Období imperialismu díky technickému i civilizačnímu rozvoji prospělo k vzrůstu významnosti tělesné výchovy, rozvoji sportu a turistiky. Dále se formovaly specifika ženské tělovýchovné soustavy, mezi které patří například estetický tělocvik, výrazové tance, gymnastika (Grexa & Strachová, 2011).

V letech 1918 až 1945 se i do sportu odrážela politicko-ekonomická situace. Založila se tělovýchovně-sportovní organizace, která byla kontrolována vládnoucí stranou a státem. V roce 1921 se díky rozvoji ženského sportu založila ženská sportovní federace (Grexa, 2007).

Po roce 1946 vplynuly z politické situace dva základní systémy tělesné výchovy a sportu a to, kapitalistický a socialistický. Bojem mezi těmito systémy vedlo k jejich zlepšování, ovšem to se negativně dotklo olympijského hnutí, kde došlo k diskriminaci některých států. Rokem 1989 se v Československé republice se sport stal oddílem ekonomiky státu, tím pádem se byl sport považován za zaměstnání (Grexa & Strachová, 2011).

Za posledních 50 let se ve sportu projevila politická situace studené války a popularizace medií. Komeracionalizace sportu vedla veřejnost k vnímání sportu, ale pouze toho vrcholového, kterým se zabývala jen malá část populace. Volnočasová aktivita a rekreační sport se podceňoval (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). V současné době se vrcholový sport se stále zvyšující úrovní musí zabývat s problémy dopingu, korupce a řady dalších (Grexa & Strachová, 2011).

## 2.2 Druhy pohybových aktivit

Tabulka 1: Typy pohybových aktivit Kučera a Dylevský (1999)

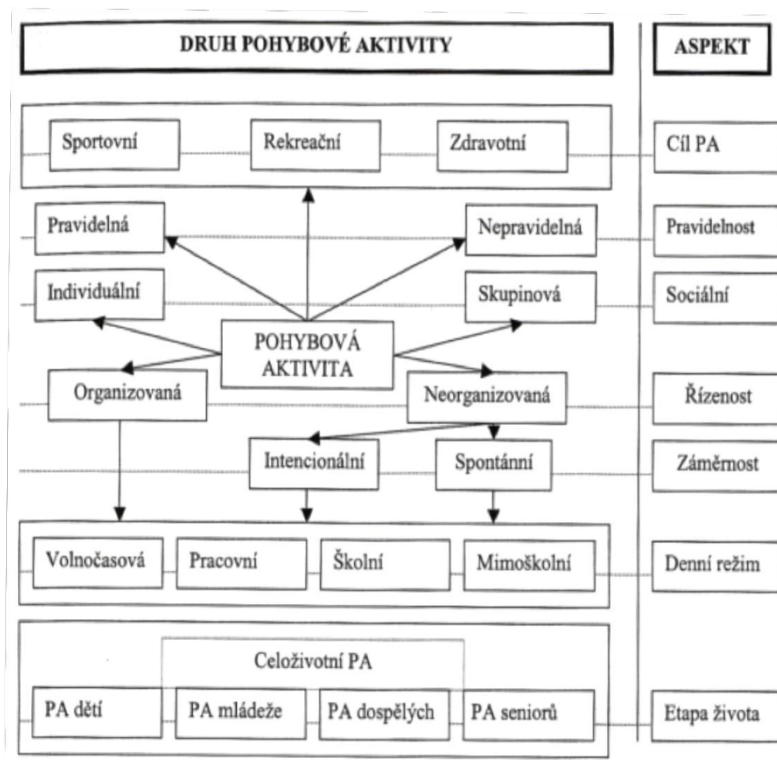
Typ pohybové aktivity	Forma pohybové aktivity
Sport	1. masový sport (hlavním cílem je zábava)
	2. sport pro zdraví (hlavním cílem je aktivní zdraví)
	3. výkonnostní sport (cílem je výkon)
	4. vrcholový sport (cílem je vyniknutí a ekonomický efekt)
Zaměstnání	1. převážně dynamická rychlostní silová obratnostní
	2. převážně statická sezení stání
Povinná aktivita	1. školní tělesná výchova 2. služba v armádě
Součást terapie	1. prevence: - primární - sekundární
	2. přímé terapeutické působení

Kučera a Dylevský (1999) ve své knize rozdělují pohybovou aktivitu z medicínského hlediska. První skupina je spontánní aktivita ve volném čase, která je nesystematická a nepravidelná. Jedná se o procházky, výlety hraní společenských her aj. Další skupina je léčba sportem, kde se jedná především o rehabilitace a masáže. Mezi další patří aktivní tělesná cvičení, kde procvičujeme konkrétní část organismu našeho těla a dokážeme tím zmírňovat jeho poruchu. Mezi další skupinu patří určité fyzioterapeutické postupy, kde se jedná o komplexní rehabilitační metody. Dále senzomotorická cvičení, která se zabývají poruchou mozkových a nervových úloh ve spolupráci s pohybem. Dalším oddílem je psychomotorická pohybová stimulace, která zajišťuje psychickou rovnováhu za pomoci záměrných pohybových aktivit a akcí. Mezi další je aktivita, která zařazuje pacienta do kolektivu, jde o komunikativní pohybovou terapii. Výkonnostní a závodní sport se zaměřuje na podávání maximálních výkonů za spolupráce se soutěživostí. Poslední skupinou je rekreační sport, kterým zaplňujeme svůj volný čas, tím nám přináší potěšení z podaných výkonů.

Daněk (1983) rozděluje pohyb v životě jedince do třech základních skupin a to:

- Pohyb v práci
- Pohyb v mimopracovní době
- Pohyb ve volném čase

Obrázek 2: Třídění pohybové aktivity podle různých aspektů podle Sigmundové (2005)



### 2.3 Pohybová aktivita a její význam pro zdraví

Pohybová aktivita v životě člověka nezbytnou součástí, a to nejen při vývoji jedince. Celá řada výzkumů zaměřujících se především na neinfekční onemocnění, jinak řečeno civilizační choroby potvrzuje, že pravidelná pohybová aktivita je jistou prevencí proti těmto nemocem. Za civilizační choroby můžeme považovat cévní mozkové příhody, hypertenze, cukrovka 2. typu, nadváha, obezita, ale i choroby srdeční (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009).

V současné době se výskyt civilizačních chorob neustále zvětšuje, skrývají se za více než polovinou všech úmrtí na světě. Kvůli tomu se touto problematikou zabývají čeští akademičtí odborníci, národní a nadnárodní instituce jako například Ministerstvo zdravotnictví České republiky, Státní zdravotní ústav nebo World Health Organization [WHO]. Mezi nejčastější důvody úmrtí v České republice patří kardiovaskulární onemocnění. Je dokázáno, že nejlepší a nejzdravější prevencí právě na toto onemocnění je pravidelný pohyb a přiměřený příjem energie (Kalman et al., 2009).

Díky pravidelnému pohybu si pročistíme hlavu a máme kvalitnější spánek, což potvrzují i lékařští specialisté. Americká asociace, která se zabývá poruchami spánku a označuje pohyb jako nefarmakologický přípravek, jak zlepšit kvalitu spánku (Flemer, Němčec, & Novotný, 2014).

Obrázek 3: Faktory ovlivňující kvalitu života dle Flemera et al. (2014)



Kardiorespirační systém je úzce spjatý s pohybovou aktivitou. Díky tomu, že se budeme dostatečně a pravidelně pohybovat a věnovat aktivitě, budeme tím zlepšovat kardiorespirační kondici a snižovat riziko vzniku ICHS či hypertenze. Nejen, že pravidelná pohybová aktivita ovlivňuje naši tělesnou váhu, ale i fungování našeho metabolismu a tím vyhnutí případné obezitě. Fyzicky aktivní jedinec se díky pravidelné pohybové aktivitě značně vyhýbá riziku zlomeniny kyčelního kloubu či vadě držení těla, ale udržuje se i svalová hmota. Jedinec má dostatek síly i energie a předchází osteoporóze a tvorbě karcinomů v těle (WHO, 2010).

### 2.3.1 Vybraná civilizační onemocnění

Za civilizační onemocnění se označují choroby, které se vyskytují v ekonomicky prosperujících státech, kde je snadný přístup k živočišné složce potravy, snížení pohybové aktivity a zvýšení stresu. Podílí se na nich i nadměra alkoholu, kouření a dalších návykových látek (Svačina & Bretšnajdrová., 2008).

S rozvojem techniky přišel i velký nárůst civilizačních chorob, znečištění ovzduší a přemíra stresu. Kvůli rozvoji techniky se lidé zbavili tělesné námahy, proto byl zdravotní stav obyvatelstva do konce 80. let neuspokojivý (Kotulán, 2012).

## Nádorová onemocnění

Nádor je patologický útvar, který je vytvořen rostoucí tkání, která se vymkla kontrole organismu. Dělí se na nezhoubné také benigní a zhoubné, jinak řečeno maligní. Nezhoubný nádor roste lokálně, kde se vytvoří útvar ohraničen od okolní tkáně. Nezhoubný nádor nevytváří metastázy, neboli se ložiska nerozšiřují do dalších oblastí organismu. I tento typ nádoru je pro pacienta životu ohrožující, vytváří totiž tlak působící na okolní orgány, které se nemohou prokrvovat a nedochází k jejich výživě. Důsledkem toho může být odumření sousední tkáně. Pokud je nádor například v močové trubici, žlučové cestě či trávicí trubici, může dojít neprůchodnosti orgánů (Machová, 2009).

Zhoubný nádor neboli rakovina, jsou patologicky přeměněné buňky, které se vymkly mechanismu organismu. V tomto případě probíhá nekontrolovatelné buněčné dělení, při kterém dochází k vytváření neohraničených útvarů, které se rozrůstají do okolních tkání. Utváří metastázy blízké, ale i vzdálené (Machová, 2009).

Faktory ovlivňující vznik zhoubných nádorů:

- Vnitřní faktory:
  - Genetická dispozice a změny v imunitě organismu
- Vnější faktory:
  - Fyzikální faktor-ionizující záření
  - Chemický faktor-rakovinotvorné látky ve stravě a okolním prostředí, kouření
  - Biologický faktor-viry

Nejčastější výskyt nádorového onemocnění na území České republiky u mužů je rakovina tlustého střeva, konečníku a průdušek. Ženy trpí na rakovinové onemocnění pohlavních orgánů, mléčných žláz a nádorové onemocnění tlustého střeva a konečníku (Čoupková & Slezáková, 2010).

## Diabetes mellitus 2. typu

Jde o metabolické onemocnění, při kterém dochází k poruše metabolismu sacharidů, bílkovin a tuků. Příčinou této nemoci může být porucha dynamiky sekrece inzulínu, snížená senzibilita tkáně na inzulínu, snížená sekrece inkretinu ve střevě, zvýšený výdej glukózy z jater a další (Kudlová, 2015).

Základním principem terapie je nefarmakologická léčba, která má individuálně nastavit dietní režim a pohybovou aktivitu. Pokud jde o pacienta s nadváhou je prvotním cílem snížení

váhy. V roce 2006 došlo k nastavení léčbě diabetiků 2. typu, kde i bez nutnosti inzulinové léčby pacient užívá antidiabetika a nastavuje se dietní plán, u kterého se snižuje příjem sacharidů. Důležitou částí léčby diabetu je vzdělávání pacienta a upevnění návyků jak stravovacích, tak i pohybových (Rybka, 2006).

Faktory ovlivňující snížení výskytu diabetes mellitus 2. typu:

- Dietní stravování
- Změna váhy
- Pohybová aktivita
- Farmakologická léčba
- Terapie hypertenze (Svačina, Müllerová, & Bretšnajdrová, 2012)

#### Hypercholesterolemie

Hypercholesterolemie neboli velký obsah cholesterolu v krvi. Cholesterol je tuk v krvi, který se skládá z částí LDL (low- density lipoprotein) cholesterol a HDL (high- density lipoprotein) cholesterol. HDL cholesterol má vysokou hustotu a je tzv. „hodný“. Když tedy dojde k jeho zvýšení v krvi, snižuje se riziko kornatění cév. Na rozdíl od toho LDL cholesterol s nízkou hustotou, kde při zvýšení jeho obsahu v krvi se naopak urychlí kornatění a ateroskleróze (Špínar & Vítkovec, 2007).

Zjistí-li lékař vysokou hladinu cholesterolu v krvi, je zapotřebí změnit pacientovi návyky a životní styl. Důležité je snížení tělesné hmotnosti, a to hlavně u obézních lidí a lidí s nadváhou. Dále snížit příjem alkoholu na den u mužů na 30 ml a u žen 20 ml. Upravit jídelníček a snížit příjem nasycených tuků, a naopak zvýšit příjem ovoce, zeleniny, obilovin, celozrnného pečiva, ořechů, ryb a bílého masa (Špínar & Vítkovec, 2007).

#### Obezita

Pojem obezita znamená odchylnost od normální váhy, při které dochází k nadměrnému přibývání tělesné hmotnosti, především ale tukové tkáně (Kasper, 2015).

Hlavním a nejčastěji používaným kritériem k posouzení tělesné hmotnosti je BMI (body mass index), někdy také označován Quetelův index.

Tabulka 2: Kategorizace BMI (WHO, 2011)

Klasifikace	Základní hodnoty	Rozšířené hodnoty
<b>Podváha</b>	<18,50	<18,50
těžká podváha	<16	<16
střední podváha	16,00 -16,99	16,00 -16,99
mírná podváha	17,00 -18,49	17,00 -18,49
<b>Normální hmotnost</b>	18,50 -24,99	18,50 - 22,99
		23,00 - 24,99
<b>Nadváha</b>	≥25,00	≥25,00
pre- obezita	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99
<b>Obezita</b>	≥30,00	≥30,00
Obezita třída I	30,00 - 34,99	30,00 - 32,49
		32,50 - 34,99
Obezita třída II	35,00 - 39,99	35,00 - 37,49
		37,50 - 39,99
Obezita třída III	≥40	≥40

BMI= tělesná hmotnost v kg/ výška v m<sup>2</sup>

Někteří lidé se domnívají, že nadváha je nezávažným onemocněním avšak, jedná se o předstupeň obezity. Obezita lze dělit do několika kategorií, jak je vidět v Tabulce 2, kde platí, že čím je hodnota BMI vyšší, tím životní předpověď horší a úmrtnost vyšší (Svačina, 2008).

Obezita ve většině případů viníkem kardiovaskulárních onemocnění zahrnujících zvýšení rizika srdečního selhání. Spojuje se také s rizikem hypertenze, Diabetu a zánětů. Obezita 3. stupně je hodnocena jako závažné onemocnění a lidé se nedožívají více jak 60 let (Sigmundová et al. 2013).

### 3. ŽENA

Ženské tělo je anatomicky i funkčně přizpůsobeno a vybaveno pro nositelku jako pro nositelku života. Biologická role ženy je schopnost rodit děti, čímž dojde k zachování lidského života (Jeníček, 2004). Nejen role rodičky je v ženském životě důležitá, jsou nenahraditelnou součástí lidského dění. Jsou schopné vykonávat jakýkoliv druh povolání a zaměstnání. Bez pomoci žen by nedošlo k velkému množství objevů a vynálezů. Ženy se v mnoha případech podílely na velkých činech (Kvapilík, 1978).

### 3.1 Specifika ženského pohlaví

Již při narození je prvotní rozdíl mezi dívkami a chlapci ve vzrůstu, však růstová křivka je do 7 až 9 roku stejná. Období, ve kterém rostou více dívky než chlapci, nazýváme pubertálním spurtem, kam spadají dívky ve věku mezi desátým a třináctým rokem. Hlavní přírůstky lze sledovat především ve výšce horní poloviny těla, hmotnosti a šířce hrudníku. Ve věku 13 let dívka dosáhne typických ženských proporcí a to, širší hrudník, slabší kostra a poměrně menší ruce a nohy. Po 13. roce se u dívek růst do výšky zpomaluje, avšak u chlapců pubertální období a růst teprve začíná. Dívky v 16 letech (některé již ve 14 letech) dosáhli své konečné výšky. Dále následuje významný rozvoj sekundárních pohlavních znaků, který se rozvíjí až do dospělosti (Kučera & Dylevský, 1999).

Nástup menstruace u dívek způsobuje potlačení lineárního růstu a dále se tělo zvětšuje spíše v šířkovém rozměru. Dívky, které se pravidelně věnují sportovní aktivitě, se menarche objevuje později než u nesportujících, což z většiny souvisí s menším obsahem tukové tkáně u trénujících dívek. Hlavním biologickým významem pozdnějšího příchodu menstruace je delší období růstu dívek, užší boky, delší končetiny, ale hlavně menší procento tuku v celkové hmotnosti v poměru k výšce. Tento jev je výhodou ve většině sportů (Kučera & Dylevský, 1999). Na toto téma se ve svém díle vyjadřuje Cinglová (2002), která tvrdí, že souvislost se sportovním výkonem neovlivňuje některé fáze menstruačního cyklu a jde o individualitu dívčího těla.

Stavba a složení lidského těla jsou rozdílné mezi ženami i muži a stávají se jedním z hlavních faktorů, které poukazují na rozdíly jednak fyziologických funkcí, ale i v biomechanickém předpokladu pro pohyb. Hlavní rozdíl mezi pohlavími se projevuje především v tělesné výkonnosti, kde se nejedná pouze o sportovní výkony, ale i o silovou práci či zvedání břemen.

Muži mají větší hustotu těla čili menší množství tuku než ženy a během adolescence se tento rozdíl zvětšuje. Zvýšeným hodnotám u androgenů se připisuje hlavní zodpovědnost nárůstu netukových tkání aktivní tělesné hmoty, především svalstva (Máček & Radvanský, 2011).

Kučera a Dylevský (1999) ve své publikaci zmiňují, že ženy mají méně krve a mají nižší hodnotu transportní kapacity. Neboli, při stejné spotřebě kyslíku musí tělo ženy zvýšit minutový srdeční objem, nebo získat větší množství kyslíku z dodané krve, aby zapojené svaly mohly dobře fungovat a byly dostatečně zásobeny. Z toho vyplývá, že ženské srdce musí při stejné zátěži podat vyšší výkon než to mužské.

Ženské tělo tvoří v průměru 25% tukové tkáně, mužské 15%, avšak záleží na věku a pohybové aktivitě (Kučera & Dylevský, 1999).



V porovnání ženy dosahují 60-70% síly mužů, což souvisí s fyziologickými rozdíly, například jejich nižší svalovou hmotností. Klouby v ženském těle mají sklony k uvolňování, což je způsobeno menší svalovou silou, slabší vazivovou tkání, menší kloubní hlavicí a mělčí kloubní jamkou (Tlapák, 2004)

Grasgruber a Cacek ve svém díle z roku 2008 uvádí, že ženy mají o 45% slabší horní polovinu těla, 30% slabší dolní končetiny a o 30% slabší trup v porovnání s muži. Svalstvo v ženském těle tvoří 40% procent jejich hmotnosti těla, kdežto u mužů je uvedeno necelých 50%.

Těžiště v ženském těle je v 56,1% výšky od základny, kdežto u mužů v 56,7% jejich výšky, díky tomu mají ženy lepší rovnováhu (Kučera & Dylevský, 1999).

Podle Novotné, Čechovské a Bunce (2006) je značný rozdíl i v psychice mezi oběma pohlavími. Ženy jsou ve většině případů méně agresivní, jsou citlivější na vnější podněty a trénink je v hodnotovém systému postaven níže než u mužů.

### **3.2 Pohybová aktivita u žen**

V této kapitole bych se chtěla zaměřit na pohybovou aktivitu u žen a porovnání s muži a aspekty ovlivňující ženskou výkonost.

Ženy, které chtějí dosahovat lepších výsledků, jsou nuceny přizpůsobit se druhému pohlaví, a to jak po stránce vzhledové, tak i chováním, avšak v opačném případě to tak většinou nefunguje. Na ženy je kladen velký tlak a žádán velký výkon, na který jejich organizmus není přizpůsoben (Cinglová, 2002).

Tabulka sestavená Kudláčkem a Frömelem (2012) poukazuje na vnímání tradičního sportu a sportu ženské společnosti. Ve většině případů však ženy sportují ze stejného důvodu jako muži, a to osobním uspokojením. Dívky bývají často odrazovány sportů, které jsou úzce spjaté s agresivitou. S tímto tématem se zabývá také Cinglová (2002), která tvrdí, že je čím dál tím častější zapojení žen do dříve klasických mužských sportů jako je hokej, fotbal, vzpírání, box aj.

Slepičková (2005) uvádí, že ženy se do sportovních aktivit zapojují méně než muži. Do 25 roku se významně neliší, ale dále se jejich aktivita při pravidelně vykonávané sportovní činnosti snižuje. Mezi základní rozdíl patří motivace, která je buď to z kosmetického účinku, pohybu nebo zdravotní. Na rozdíl od mužů, kteří sportovní aktivitu vykonávají pro pocit vzrušení a setkávání s přáteli. Je důležité zmínit i rozdíly mezi kulturou, tradicí a náboženstvím, které mohou ovlivňovat sportovní aktivitu jedince. Podle Stackeové (2013) je hlavní motiv pro cvičení ve fitness centrech touha po vytvarování svého těla, redukce hmotnosti a odbourání tukových zásob především v partiích břicha, hýždí a stehen. Dalším motivem je snaha o udržení zdravého životního stylu, zlepšení zdraví a uvolnění napětí a stresu.

Ačkoliv se ženám doporučuje posilování, není jejich přirozenou dělbou práce zvedání těžkých břemen a používání velké síly pro vykonání pracovní činnosti. Nejvhodnější partie na posilování jsou dolní část břišního svalu a dolní část hýžděového svalu. Ke správnému držení těla je důležité zpevnění zad a ramen a posílení dolního fixátoru lopatek a vnější rotátor pažní kosti (Tlapák, 2004). Ženy, které se věnují kulturistice na závodní úrovni, nahání obavy mnoha ženám, které by se chtěly věnovat silovému tréninku. Proto se spíše doporučuje zvýšení počtu opakování cviků na vybranou partii, která má být tvarována, než na intenzitě provedení (Grasgruber & Cacek, 2008).

Dalším specifickým je pohybová aktivita při menstruaci. Kolářová (2003) upozorňuje na pohybovou aktivitu před menstruací, a to v pozitivním slova smyslu. Endorfiny, které se uvolňují během pohybu, přičemž zlepšují náladu. Mezi doporučené aktivity zařazuje chůzi v měkkém terénu, jógu či cvičení na velkých míčích. Pozitivní vliv má i cvičení ve vodě, kde ale nastává riziko nákazy infekce nebo alergická reakce. Je vhodné vyhnout se aktivitám s tvrdým dopadem na základnu, například volejbal nebo basket.

Sundell, Nilsson a Andersch (1900) ve svém výzkumu dokazují, že míra bolesti při menstruaci nesouvisí s tělesnou stavbou ani s pravidelností vykonávání aktivit. Mezi ovlivňující aspekty zařadili s trváním menstruačního krvácení, věkem konkrétní ženy a s kouřením.

Chio a Salmon (1995) pokračovali zkoumáním výskytu pozitivních a negativních afektů u žen s různým procentem vykonávaných aktivit během tří fází menstruačního cyklu. Ty se dělí na střed cyklu, premenstruační a menstruační fázi. Zkoumaná skupina se skládala z 35 žen, a to závodní sportovkyně, intenzivně sportující, méně intenzivně sportující a ženy bez pohybové aktivity. Ženy, které se věnovaly sportu intenzivně, udávaly nejvíce pozitivních afektů, opakem byly ženy bez pohybové aktivity. Horší nálada se projevovala nejvíce v premenstruačním období a ve fázi menstruace. Výsledkem této studie je potvrzení názoru o vhodnosti zařazení pohybové aktivity do našeho života, jelikož ženy, které mají hodně pohybové aktivity, potvrzují menší negativitu a nižší výkyvy nálad během premenstruační a menstruační částí cyklu. U závodních sportovkyň se však toto neplatí.

Je tedy zřejmé, že názory se na tuto problematiku liší, avšak každá žena ví, co je pro ni v dané fázi cyklu příjemné či naopak.

Těhotenstvím se žena dostává do specifického období pro volbu pohybové aktivity, která je velice diskutovaným tématem. Literární zdroje se v názorech na vhodné či nevhodné aktivity liší, ale důležitým aspektem je dosavadní aktivita a životní styl ženy.

Cinglová (2002), která se zabývá daným tématem uvádí, že není vhodné v období těhotenství začínat s novou aktivitou, je důležité vyvarovat se dehydrataci, acidóze a přehřátí. Ženy by se měly vyhnout kolektivním sportům a aktivitám, kde může dojít k pádu nebo úderu do břicha. Vyvarovat by se mělo vysokohorské turistice, potápění nebo například vodnímu lyžování. Naopak vhodnou aktivitou je uvedena chůze, jogging, aerobik s nízkou intenzitou nebo plavání.

Podle Tlapákové (2004) je vhodná konzultace s lékařem, především o vhodnosti zařazení silového cvičení mezi pohybové aktivity. Nejrizikovějším obdobím pro ukončení těhotenství se uvádí první tři měsíce od začátku gravidity. Zde by ženy měly dbát na snížení 70% dosavadní intenzity. Je důležité vyvarovat se cvikům, které namáhají silově břicho a pánevní dno například dřep nebo předklon. Mezi doporučená posilovací cvičení břicha patří jen ta v mírné intenzitě ve spojení s dechovým cvičením. V druhém a třetím trimestru se zakazují cviky s rotací a cviky v poloze leh na zádech.

Pohybová aktivita v průběhu těhotenství a po porodu má velice prospěšný vliv. Díky vhodně zvolené a pravidelné aktivitě se vyhneme nepříjemnému nabývání váhy a následné získání původní váhy nám půjde snadněji. Pohybová aktivita prospívá plodu, jelikož pohybem se do těla dostává více kyslíku. Když se matka cvičí, povzbuzuje tak plod k pohybům, díky kterým dochází ke stimulaci růstu svalů, nervů a receptorů (Meško, 2005).

Tabulka 3: : Aktivity v těhotenství Pařízek (2009)

Aktivity v těhotenství	
Vhodné	Nevhodné
chůze	terénní běh
běh (jogging)	lyžování
jízda na kole	potápění
plavání	míčové hry
tanec	trénink na vrcholové úrovni
jóga, pilates	
aerobik	horská turistika

Bejdáková ve své publikaci (2006) upozorňuje na problém s obstipací, kterou trpí velké množství žen již před těhotenstvím. Hlavní příčinou snížení aktivity střev je především zvýšená produkce progesteronu. Mezi hlavní činitele, díky kterým lze obstipaci předejít jsou dostatečný pitný režim, snažit se zařadit do stravy vlákninu a věnovat se chůzi či plavání.

U žen s graviditou se často projevuje bolest zad. Důležitým prvkem, jak předejít tomuto problému je zpevnění bederní části zad. Vhodným cvikem je například vzpor klečmo, při kterém zpevníme břišní svalstvo, snažíme se neprobíhat v zádech a pravidelně dýchat. Tento cvik je vhodné provádět až pětkrát denně.

Další komplikací v období těhotenství jsou křečové žíly, pro jejich prevenci je vhodné vyhnout se dlouhému stání a sedu s překříženými nohama. Je vhodné zařadit cviky na podporu krevního oběhu. Zkusit můžeme leh na zádech s mírně podloženými nohy, masáž horních a dolních končetin to vždy ve směru k srdci (Síkorová, 2009).

V období po porodu se doporučuje začít s cvičením ihned v porodnici, kde se jedná o základní pohyby jako je vstávání, chůze šlapavé pohyby. Díky tomu se vyhneme embolizaci trombů a podpoříme krevní oběh. Specifické cvičení pak slouží jako prevence před inkontinencí, prolapsu dělohy a zlepšení podpoření hojení hráze. Pokud se žena po porodu chce navrátit k výkonnostnímu sportu, měl by proces probíhat pozvolna a s respektem ke svému tělu, které prošlo fyziologicky náročným procesem (Cinglová, 2002).

Tlapák (2004) ve své práci doporučuje návrat k silovému tréninku nejdříve po šestinedělí, pokud však žena nedodrží stanovený klidový režim, může dojít k rozestupu břišní stěny, ale i k negativnímu fungování organismu. Při začátku cvičení je důležité naslouchat svému tělu, nejdříve cvičit bez závaží a postupně zvyšovat jak zátěž, tak i intenzitu.

Tabulka 4: Kdy se vyhnout těsné aktivitě v těhotenství Pařízek (2009)

<b>Kdy se vyhnout tělesné aktivitě v těhotenství</b>
pokud krvácíme
pocitujeme únavu
objeví se jakákoli bolest
cítíte-li něco, co Vás zneklidňuje
pokud žena trpí anemií, cukrovkou
pokud má žena slabší srdce

Specifickým obdobím je menopauza, nebo také klimakterium či přechod, kdy žena přijde o menstruaci. Obvykle nastává u žen ve věku 50 let. V tomto období nedochází pouze ke ztrátě menstruace, ale i k poklesu kostní hmoty jinak řečeno osteoporóza. U starších žen může dojít k deformaci páteře a ke změně dlouhých kostí v jejich těle. Vhodnou prevencí je navýšení dávky vitamínu D a zařazení přiměřené pohybové aktivity. Mezi doporučené aktivity patří aerobní cvičení, díky kterému pozitivně „rozproudíme“ kardiovaskulární systém (Cinglová, 2002).

Jak je známo, pravidelná pohybová aktivita má pozitivní vliv na naše zdraví. Bohužel je dokázáno, že ženy s vyšším věkem nezařazují pohybovou aktivitu do svého běžného života. Přitom zařazením tělesných cvičení napomáhá ke zlepšení pracovní kapacity, pohyblivosti kloubů a zvýšení silové zdatnosti. U žen v menopauze narůstá riziko srdečního infarktu, je tedy vhodné vykonávat pravidelně pohybovou aktivitu a tím předejít problémům s kardiovaskulárním systémem a vyhnout se jeho chorobám (Kučera & Dylevský, 1999).

Tlapáková ve své publikaci z roku 2004 poukazuje na důležitost pohybové aktivity v období přechodu nejen na prevenci nemocí, ale především na to, že aktivita má pozitivní vliv na naši náladu, stabilizaci krevního tlaku a snížení kolísající teploty. Laicky řečeno, zpomaluje stárnutí.

U žen všech věkových kategorií je důležité zůstat aktivní. Pomůžeme tím jak fyzickému, tak psychickému zdraví. Pohyb zlepšuje pružnost svalů a šlach, zajišťuje silné a zdravé kosti a napomáhá k hormonální rovnováze, ale i zlepšuje oběh. Pohyb je ve stáří nezbytnou složkou života.

#### **4. CÍLE A ÚKOLY**

Cíl práce spočívá ve zjištění, zdali je míra pohybové aktivity ovlivněna osobnostním rysem.

#### **5. VÝZKUMNÉ OTÁZKY**

1. Jaká je pohybová aktivita žen výběrového souboru s vysokým skórem extroverze?
2. Jaká je pohybová aktivita žen výběrového souboru s vysokým skórem svědomitosti?
3. Jak stabilní je pohybová aktivita členů výběrového souboru?

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 6. METODOLOGIE

### 6.1 Design práce

K dosažení cílů práce byly vytečeny tyto úkoly:

- 1) Měření pohybové aktivity všech respondentek ve dvou týdenních etapách (duben/říjen 2019)
- 2) Zjištění osobnostních rysů za pomoc dotazníku
- 3) Zpracování dotazníků a záznamových archů o pohybové aktivitě
- 4) Statistický výpočet a zpracování dat
- 5) Shrnutí a diskuze výsledků

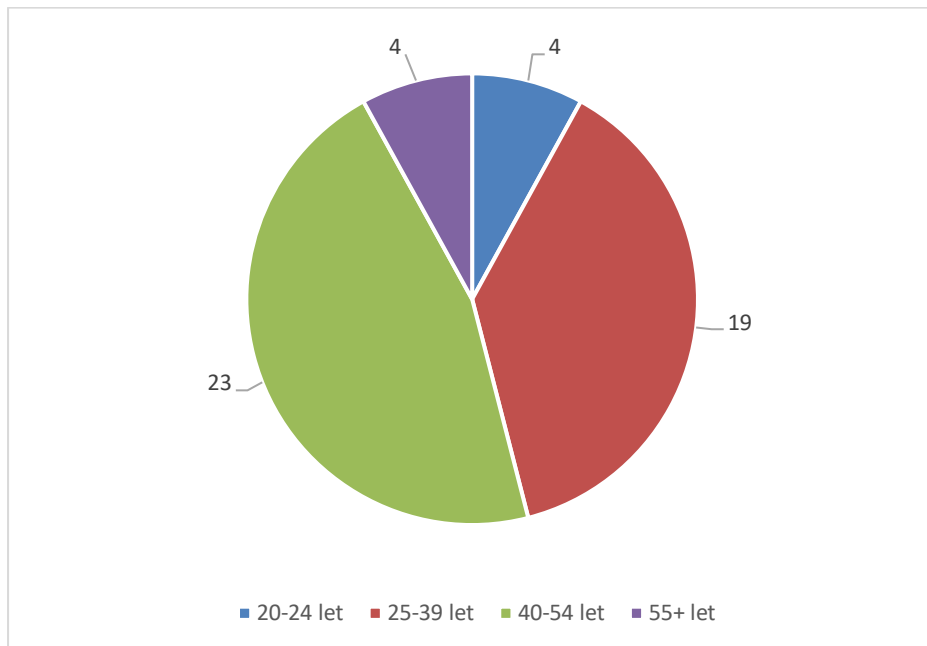
### 6.2 Popis výzkumné skupiny

Mého výzkumu se zúčastnilo 50 respondentek ve věku od 20 do 60 let podrobněji v grafu 1. Z výsledků (Tabulka 5) vyplývá, že průměrná hodnota BMI žen je 23,64. Všechny ženy jsou zaměstnané a jejich práce probíhá v kanceláři. Ze souboru 50 respondentek 10 žen vykonává svou práci v obchodě zaměřeném na prodej dlažeb a sanitárního vybavení oddělení marketing, 24 žen pracuje v oboru kalkulace a controlling a 17 žen pracuje v reklamní agentuře. Všechny účastnice dostaly za úkol vyplnění dotazníku, díky kterému zjistím jejich osobnostní rys. Pro určení osobnostního rysu jsem použila metodu „Big Five NEO pětifaktorový osobnostní inventář.“ Dalším úkolem bylo zaznamenání pohybové aktivity do připraveného formuláře. Měření se konalo v květnu a září roku 2020 za pomoci krokoměru Yamax Digwalker SW-700, který byl zapůjčen Jihočeskou univerzitou.

Tabulka 5: Zkoumaná skupina žen

ŽENY				
Hodnocení	20-24 let	25-39 let	40-54 let	55+ let
Počet	4	19	23	4
Průměrná váha	61,75	65,36	70,91	60,75
Průměrná výška	171,5	171,52	166,56	163,75
Průměrné BMI	20,94	22,17	25,51	22,58
Celkový průměr BMI	23,64			

Graf 1: Věk respondentek



### 6.3 Popis měření pohybové aktivity

Pohybová aktivita byla měřena krokoměry Yamax Digwalker SW-700, který má 3 funkce počet kroků, celkovou vzdálenost a spálené kalorie. Krokoměr se nosí nejlépe u pasu, proto je jeho drobný rozměr 50x38x14 mm a váže 21 gramů příjemným společníkem, který nepřekáží. Před prvním použitím je potřeba provést vlastní nastavení, kde je nutné zadat délku kroku v centimetrech a tělesnou hmotnost v kilogramech. Je nutné počítat s chybovostí přístroje, která souvisí s rychlostí chůze či terénu.

Úkolem respondentek bylo monitorování veškeré pohybové aktivity v době 7 dní. Měření probíhalo ve dvou termínech, a to týden v květnu a týden v září. Při probuzení nasadily krokoměr na bok a na konci dne, kdy už nevykonávaly žádnou pohybovou aktivitu, krokoměr sundaly a vyplnily potřebné údaje do záznamového archu (příloha 1 a 2). Údaje, které byly pro monitoring důležité, jsou čas nandání a sejmutí krokoměru, počet kroků, počet spálených kalorií a vyplnění aktivit, kterým se během dne věnovaly. Součástí dotazníku byli i informace o vlastní osobě, jednalo se o jméno, věk, váha, výška a zaměstnání.

Tabulka 6: Klasifikace pohybové aktivity měřené krokoměrem u zdravých dospělých jedinců Tudoe-Locke a Baset (2004).

POČET KROKŮ	MÍRA POHYBOVÉ AKTIVITY
<5000 kroků denně	sedavý styl života, velmi nízká aktivita
5000-7499 kroků denně	málo aktivní
7500-9999 kroků denně	částečně aktivní
≥ 10 000 kroků denně	aktivní
> 120000 kroků denně	velmi aktivní

Již v 60. letech Japonsko znalo koncept 10 000 kroků denně, kde si jedinci měřili kroky v japonských chodeckých klubech. 10 000 kroků odpovídá přibližně 300-400 kcal, v závislosti na rychlosti chůze a váhy těla měřeného jedince. Na téma počtu kroků v denní aktivitě se zaměřilo velké množství studií, které prokázali důležitou vazbu mezi počtem kroků a menší hodnotou tělesného tuku a nižšího krevního tlaku (Hatano, 1993).

Podle Tudor- Lockeho a Basetta (2004) je hodnota 10 000 kroků denně rozumná a zdravá pro dospělého jedince. Lidé si mohou nastavit konkrétní cíl, který je jednoduchý na zapamatování.

#### 6.4 Popis metody a stanovení osobnostních rysů

Pro určení osobnostního rysu byla aplikována dotazníková metoda. Za použití „NEO pětifaktorového osobnostního inventáře“ od M. Hřebíčkové a T. Urbánka, který je sestaven podle NEO Five-Factor Inventory P.T: Costy a R.R. McCrae. Díky dotazníku je možné posoudit všech 30 rysů osobnosti, které utvářejí pětifaktorový model osobnosti, který rozčleňuje osobnostní rysy do pěti odvětví:

- NEUROTICISMUS
- EXTRAVERZE
- OTEVŘENOST VŮČI ZKUŠENOSTEM
- PŘÍVĚTIVOST
- SVĚDOMITOST (Costa & McCrae, 1995).

Prvním rysem je extraverte, zaměřující se na rozdíl sociability a aktivity lidí, která se dále dělí na extroverzi a introverzi. U jedince s tímto rysem popisujeme pozitivní pól jako společenskou,



temperamentní, povídavou, průbojnou a aktivní. Mezi negativní rys řadíme málomluvnost, plachost, uzavřenost a jde spíše o samotářské bytí (Hřebíčková, 1997).

Lidé s vysokým skórem extraverte bývají řeční, družní, vlídní, společenší a udržují pozitivní uvažování a myšlení. Rádi se účastní společenských událostí (Hřebíčková, 2004).

Extroverze se rozlišuje na další subškály: pozitivní emoce, vřelost, aktivnost, družnost a vyhledávání vzrušení.

Dalším rysem je přívětivost, která se u jedinců pohybujících se v této dimenzi projevuje ochotou pomáhat druhým a jsou přesvědčení, že i okolí bude napomáhat jim, používáme pro to pojem altruismus. Lidé jsou důvěřiví vůči druhým, laskaví a vlídní k druhým, vyhledávají spolupráci (Hřebíčková, 2004).

Problémem u osob skórujících vysoko může nastat závislost osobnosti, tedy její poruchu. Naopak nízký skór u jedince projevuje nedůvěru, potřebu soupeřit s druhými a srovnávání se s ostatními. Jedinec s extrémně nízkým skórem může značit protispolečenskou, nebo narcistickou (přehnaný obdiv k sobě samému) poruchu osobnosti (Hřebíčková, 2004).

Do pozitivního pólu dimenze lze řadit soucitnost, laskavost, srdečnost. Tato charakteristika je typická pro altruismus, srdečnost, snášenlivost a emoční oporu. Naopak pro negativní pól jsou charakteristické pro nesnášenlivost, agresi a necitelnost, které se projevují lhostejností a žárlivostí nebo nepřátelským chováním (Hřebíčková, 2004).

Pro přívětivost jsou odpovídající tyto subškály: důvěřivost, upřímnost, altruismus, poddajnost, skromnost a cit pro jemnost.

Následující rys svědomitosti zajišťuje míru motivace a vytrvalosti na daný cíl a záměrného chování. Svědomitost lze rozdělit do dvou skupin, na spolehlivé jedince, kteří jsou na sebe nároční a jedinců, kteří jsou neteční a ledabylí (Hřebíčková, 2011).

Svědomití jedinci jsou organizovaní v plnění úkolů a jejich silná stránka je aktivní plánování. U osob, které skórují vysoko, je předpokladem cílevědomost, píle a vytrvalost.

Pro pozitivní pól dimenze je charakteristická spolehlivost, cílevědomost, pracovitost a zodpovědnost, jak je možné vidět v tabulce 8. Osoby jsou pečlivé, zásadoví a svědomití. Do negativního pólu dimenze řadíme lenivost, nepořádnost, nesystematičnost, roztěkanost (Hřebíčková, 1997).

Subškály svědomitosti se dělí: způsobilost, pořádku, milovnost, zodpovědnost, cílevědomost, disciplinovanost, rozvážnost.

Rys, který ovlivňuje naše zaujetí pro novou zkušenost, touhu nových prožitků a dojmů nazýváme otevřenost vůči zkušenostem. Jedinci, kteří skórují vysoko, jsou citliví na estetické

podněty, vnímaví k vnitřním pocitům, mají živou představivost, mají nezávislý úsudek a jsou zvědaví. Pozitivní pól dimenze je charakteristický vzdělaností, originalitou, inteligencí, vnímavostí, zvědavostí, či představivostí. Za negativní pól dimenze lze brát hloupost, omezenost, konvenčnost (Hřebíčková, 1997).

U osob skórujících vysoko v otevřenosti vůči zkušenostem je častým jevem zájem o nové prožitky a zkušenosti, bohatá fantazie, protěžují změnu a zajímají se o pomyslná témata. Lidé s nízkým skórem bývají konvenční a konzervativní. Rádi zůstávají u starých a zasetých zvyků, než aby poznávali nové a neznámé. Nejsou natolik vnímaví k prožívání intenzivních emocí, ale mají tendenci přijímat názory a zájmy od ostatních, především pak od odborníků nebo vážených lidí. Otevřenost vůči zkušenostem se v některých případech může odrážet do dosaženého vzdělání a inteligence (Hřebíčková, 2004). Subškály dále dělíme na: fantazie, estetické prožívání, ideje, hodnoty, inovátorské činnosti.

Zbývající škála pětifaktorového osobnostního modelu je neuroticismus který líčí, jak každý jedinec prociťuje negativní emoce. Typickým znakem toho rysu je smutek, hněv, pocity viny a obavy. Jedinec s vysokým skórem bývá úzkostný, temperamentní a náladový.

Costa a McCrea ve své publikaci z roku 1992 popisují neuroticismus jako emocionální nestabilitu a obtíže s vyrovnáním s problémy každodenního života. Lze ji chápat i jako impulsivnost v neschopnosti kontroly nutkání a touhy.

Charakteristickým projevem pozitivního pólu dimenze je stabilita, spokojenost se sebou samým, klidnost. Tací jedinci jsou psychicky vyrovnaní a odolní vůči stresu. Oproti tomu negativním rysem je rozrušitelnost, labilita, nervozita, úzkost (Hřebíčková, 1997).

E.C. Tupes a R.E. Christal (1961) ve své publikaci sestavili dimenze, které ovlivňují osobnost:

Tabulka 7: Dimenze osobností dle Tupese a Christala (1961)

OSOBNOST	PROJEVY
extraverze	hovornost, upřímnost, dobrodružnost, společenskost, čínorodost
přívětivost	adaptabilita, dobré naladění, důvěřivost
emocionální stabilita	klid, vyrovnanost, přiměřené emocionální reakce, rovnovážnost
svědomitost	kladný vztah k práci a k plnění úkolů, zásadovost
otevřenost vůči zkušenostem	zvědavost, nezávislost, kultivovanost, imaginativnost, uhlazenost
introverze	uzavřenost, zamlklost, zahleděnost do sebe, plachost
nevraživost	nedůvěřivost
emocionální labilita	náladovost, nepřiměřené, emocionální reakce, nerozvážnost
nezodpovědnost	negativní vztah k práci a úkolům
nedostatek kultivovanosti	nedostatek vzdělanosti, nadání a představitosti)

Tabulka 8: Přehled charakteristik pětifaktorového modelu osobnosti Hřebíčková (2011)

Jedinci skórující vysoko	Charakteristika pětifaktorového modelu	Jedinci skórující nízko
zvídaví originální tvořivý obrazotvorný inteligentní kulitovaný	O Openness to Experience/ Otevřenost vůči zkušenosti Intelekt Kultura	konvenční pragmatický realistický nepřizpůsobivý neinteligentní nevzdělaný
solehlivý pracovitý přesný pořádkumilovný zodpovědný pečlivý	C Conscientiousness Svědomitost	bezcílný nedbalý líný nesvědomitý chaotický nevytrvalý
společenský aktivní povídavý družný průbojný smělý	E Extraversion Extraverze	uzavřený málomluvný plachý nesmělý samotářský tichý
dobrosrdečný laskavý snášenlivý srdečný skromný smířlivý	A Agreeableness Přívětivost	panovačný útočný pomstychtivý bezcitný despotický konfliktní
napjatý neklidný labilní nejistý vznětlivý popudivý	N Neuroticism Neuroticismus Emocionální (ne)stabilita	klidný uvolněný vyrovnaný stabilní sebejistý nezdolný

NEO pětifaktorový osobnostní inventář, který byl použit k tomuto výzkumu, obsahuje 60 odpovědí, kde pro každou odpověď byla možnost výběru na stupnici 0 až 4, kde každá z respondentek mohla popsat sama sebe. Dotazník byl prováděn za dozoru psychologa.

### 6.5 Statistické zpracování dat

Pro statistické zpracování dat byl aplikován T-test za podpory aplikací Microsoft® Excel® pro Office 365 MSO.

## 7. VÝSLEDKY A DISKUZE

### 7.1 Výzkumná otázka 1

Jaká je pohybová aktivita žen výběrového souboru s vysokým skórem extroverze?

Z celého souboru 50 žen se svými výsledky z dotazníku zařadila do skupiny s dominancí extroverze.

Tabulka 9: Pohybová aktivita žen se sedavým zaměstnáním s dominancí rysu extroverze v pracovních dnech vyjádřená v krocích

Počet kroků	M	SD	Mdn	n	p <sub>F</sub>	p <sub>t</sub>
Dominance extroverze	49191	15132	46775	13	0,234177	0,002 <sup>**</sup> )
Bez dominance osobnostního rysu	35814	11189	46352	28		

Vysvětlivka: M-aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mdn – medián, n-počet členů, E-extroverze, p<sub>F</sub>-normalita rozložení, p<sub>t</sub> - t-test pro nepárové výběry, \*\*) p ≤ 0,01

Do výběrového souboru byly vybrány ženy, u nichž hrubý skór extroverze byl na úrovni 64 percentilu (P) u žen ve věku 22 – 75 let (Hřebíčková & Urbánek 2001, p. 39). Byla hodnocena pohybová aktivita vyjádřená v krocích v pracovních dnech (Mitáš & Frömel, 2013). Z výsledků v Tabulce 9 vyplývá, že ženy s dominancí osobnostního rysu extroverze plní doporučovanou normu 10 000kroků/den M= 49 191 kroků za pět pracovních dní pondělí až pátek. Rozdíl v pohybové aktivitě byl hodnocen na základě t-testu pro nepárové výběry se shodným rozptylem  $F_p 0,234177$ , s výsledkem  $t_p = 0,002 < p 0,01$ .

Můžeme říci, že pohybová aktivita žen s tímto extrovertním rysem je odlišná a vyšší. Pro tento výběrový soubor se jeví povahový rys jako významný, pozitivní korelát pohybové aktivity. Napovídají tomu i charakteristiky osobnostní dimenze extroverze zjišťované NEO pětifaktorovým osobnostním inventářem (Hřebíčková & Urbánek 2001, pp. 45. - 46).

Tabulka 10: Pohybová aktivita žen se sedavým zaměstnáním ve víkendových dnech vyjádřená v krocích

Počet kroků	M	SD	Mdn	n	p <sub>F</sub>	p <sub>t</sub>
Dominance extroverze	17732	6326	16728	13	0,049985	0,276128
Bez dominance osobnostního rysu	16358	6985	15116	28		

Vysvětlivka: M-aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mdn – medián, n-počet členů, E-extroverze, p<sub>F</sub>-normalita rozložení, p<sub>t</sub> - t-test pro nepárové výběry

Byla hodnocena pohybová aktivita vyjádřená v krocích ve víkendových dnech. Z tabulky 10 vyplývá, že ženy s dominancí osobnostního rysu extroverze, ani ženy bez výrazné převahy osobnostního rysu extroverze neplní doporučovanou normu 10 000kroků/den  $M= 16728$  kroků za dva víkendové dni respektive 15 117 kroků (sobota – neděle). Rozdíl v pohybové aktivitě byl hodnocen na základě t-testu pro nepárové výběry s různým rozptylem  $p_F=0,049985$  s výsledkem  $p_t=0,276128 > p 0,05$ . Pohybová aktivita žen s tímto extrovertním rysem se o víkendových dnech neliší od ostatních členů hodnoceného souboru.

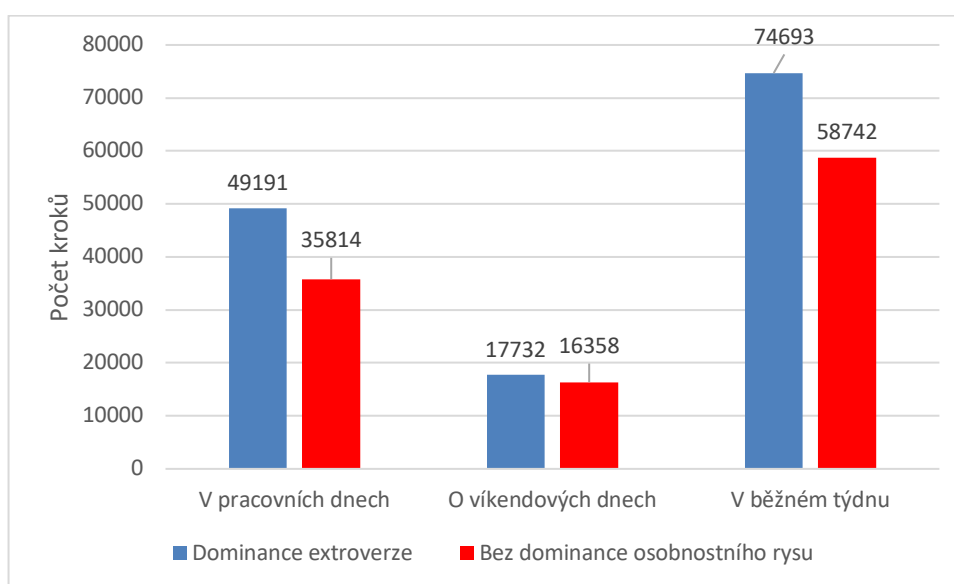
Tabulka 11: Pohybová aktivita žen se sedavým zaměstnáním s dominancí rysu extroverze v běžném týdnu vyjádřená v krocích

Počet kroků	M	SD	Mdn	n	$p_F$	$p_t$
Dominance extroverze	74693	18562	80617	13	0,629685	0,006 <sup>**</sup> )
Bez dominance osobnostního rysu	58742	17083	60292	28		

Vysvětlivka: M-aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mdn – medián, n-počet členů, E-extroverze,  $p_F$ - normalita rozložení,  $p_t$  - t-test pro nepárové výběry, \*\*)  $p \leq 0,01$

Byla hodnocena pohybová aktivita vyjádřená v krocích v běžném týdnu. Z výsledků v Tabulce 11 vyplývá, že ženy s dominancí osobnostního rysu extroverze plní doporučovanou normu 10 000kroků/den  $M=74693$  kroků pondělí až neděle. Ostatní ženy nikoli ( $M= 58743$  kroků za týden). Rozdíl v pohybové aktivitě byl hodnocen na základě t-testu pro nepárové výběry se shodným rozptylem  $p_F= 0,234177$  s výsledkem  $t_p = 0,006 < p 0,01$ .

Graf 2: Pohybová aktivita žen s dominancí extroverze



Zdroj: Vlastní

Můžeme říci, že pohybová aktivita žen s tímto extrovertním rysem je odlišná a vyšší. Pro tento výběrový soubor se jeví povahový rys jako významný, pozitivní korelát pohybové aktivity, který je platný pro náš výběrový soubor.

Jak bylo zmíněno v kapitole výše, jedinci, u kterých dominuje vysoký skóre extroverze, bývají aktivní, společenšší a povídaví (Hřebíčková, 2011). Dá se tedy předpokládat, že pravidelně podnikají aktivity nebo se schází s přáteli a pohybová aktivita je pro ně přirozenější.

## 7.2 Výzkumná otázka 2

Jaká je pohybová aktivita žen výběrového souboru s vysokým skóre svědomitosti (S)?

Tabulka 12: Pohybová aktivita žen se sedavým zaměstnáním s dominancí rysu svědomitost v pracovních dnech vyjádřená v krocích

Počet kroků	M	SD	Mdn	n	$p_F$	$p_t$
Dominance svědomitost	48616	16582	48388	22	0,0556	0,0014 <sup>***</sup> )
Bez dominance osobnostního rysu	35812	111887	46350	28		

Vysvětlivka: M-aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mdn – medián, n-počet členů, S - svědomitost,  $p_F$  - normalita rozložení,  $p_t$  - t-test pro nepárové výběry, <sup>\*\*\*</sup>)  $p \leq 0,01$

Do výběrového souboru byly vybrány ženy, u nichž hrubý skóre svědomitosti byl na úrovni 67 percentilu (P) u žen ve věku 22–75 let (Hřebíčková & Urbánek 2001, p. 39). Byla hodnocena pohybová aktivita vyjádřená v krocích v pracovních dnech. Z výsledků v Tabulce 12 vyplývá, že ženy s dominancí osobnostního rysu svědomitost neplní doporučovanou normu 10 000kroků/den  $M = 48\ 616$  kroků za pět pracovních dní pondělí až pátek. Deficit v doporučovaném standardu není však výrazný cca 1400 kroků za týden. Výrazný je ale v porovnání se skupinou bez výrazné dominance osobnostního rysu svědomitost zhruba 13000 kroků za pět dní. To je zřejmě příčinou, proč jsme shledali statisticky významný rozdíl mezi oběma hodnocenými skupinami. Viz výsledek t-testu pro nepárové výběry se shodným rozptylem  $p_F = 0,0556$  s výsledkem  $p_t = 0,0014 < p 0,01$ .

Můžeme říci, že pohybová aktivita žen s tímto rysem je odlišná a vyšší. Pro tento výběrový soubor se jeví povahový rys v pohybové aktivitě během pracovních dní jako významný, pozitivní korelát pohybové aktivity. Do jisté míry napovídají tomu i charakteristiky osobnostní dimenze svědomitost, zjišťované NEO pětifaktorovým osobnostním inventářem (Hřebíčková & Urbánek 2001, pp. 44. - 46).

Tabulka 13: Pohybová aktivita žen se sedavým zaměstnáním ve víkendových dnech vyjádřená v krocích

Počet kroků	M	SD	Mdn	n	$p_F$	$p_t$
Dominance svědomitost	15528	7149	14411	22	0,74728	0,34785
Bez dominance osobnostního rysu	16356	6983	15116	28		

Vysvětlivka: M-aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mdn – medián, n-počet členů, E-extroverze,  $p_F$  - normalita rozložení,  $p_t$  - t-test pro nepárové výběry

Byla hodnocena pohybová aktivita vyjádřená v krocích ve víkendových dnech. Z výsledků v Tabulce 13 vyplývá, že ženy s dominancí osobnostního rysu svědomitost, ani ženy bez výrazné převahy osobnostního rysu extroverze neplní doporučovanou normu 10 000kroků/den M= 15528 kroků za dva víkendové dni respektive 16357 kroků (sobota – neděle). Ve víkendových dnech jsou svědomité ženy méně pohybově aktivní (viz M a Mdn). Rozdíl v pohybové aktivitě byl hodnocen na základě t-testu pro nepárové výběry se stejným rozptylem  $p_F$  0,74728 s výsledkem  $p_t = 0,34785 > p$  0,05.

Pohybová aktivita žen s osobnostním rysem svědomitost, se o víkendových dnech neliší od ostatních členů hodnoceného souboru.

Tabulka 14: Pohybová aktivita žen se sedavým zaměstnáním s dominancí rysu svědomitost v běžném týdnu vyjádřená v krocích

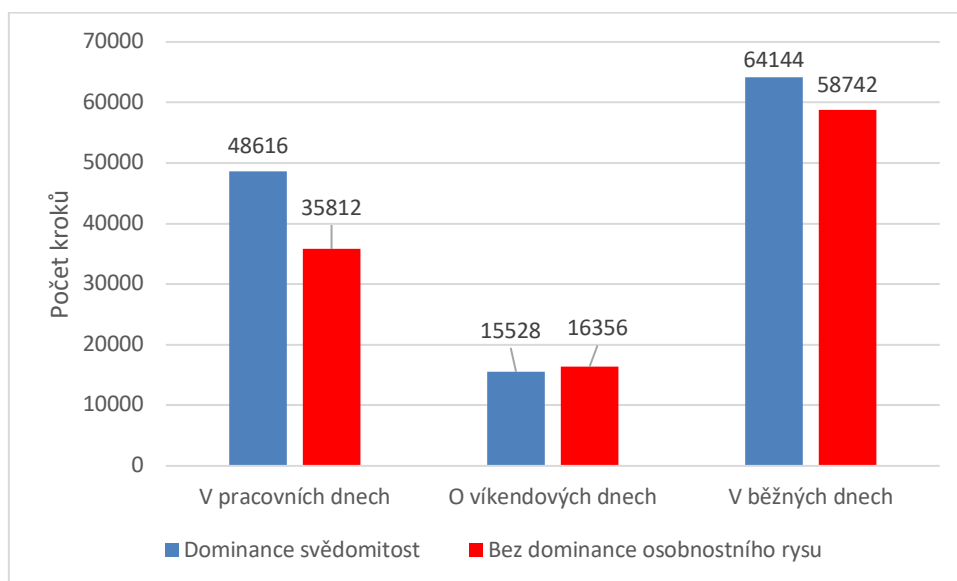
Počet kroků	M	SD	Mdn	n	$p_F$	$p_t$
Dominance svědomitost	64144	21106	65839	22	0,294732	0,168646
Bez dominance osobnostního rysu	58742	17083	60292	28		

Vysvětlivka: M-aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mdn – medián, n-počet členů, E-extroverze,  $p_F$  - normalita rozložení,  $p_t$  - t-test pro nepárové výběry

Byla hodnocena pohybová aktivita vyjádřená v krocích v běžném týdnu. Z výsledků v Tabulce 14 vyplývá, že ženy s dominancí osobnostního rysu svědomitost neplní doporučovanou normu 10 000kroků/den M=64144 kroků pondělí až neděle. Ostatní ženy také ne (M= 58743 kroků za týden). Rozdíl v pohybové aktivitě byl hodnocen na základě t-testu pro nepárové výběry se shodným rozptylem  $p_F = 0,294732$  s výsledkem  $t_p = 0,168646 > p$  0,01.



Graf 3: Pohybová aktivita žen s dominancí rysu svědomitost



Zdroj: Vlastní

Můžeme říci, že pohybová aktivita žen s tímto osobnostním rysem není odlišná. Pro tento výběrový soubor se jeví povahový rys jako nevýznamný korelát pohybové aktivity, platný pro zkoumaný výběrový soubor. I přes zjištěnou vyšší pohybovou aktivitu v pracovních dnech.

Podle definice Hřebíčkové (1997) jsou jedinci s dominancí svědomitosti spolehliví, cílevědomí, pracovití a zodpovědní. Pokud by tedy bylo sděleno, že má splnit minimální denní pohybovou aktivitu pro zlepšení jeho zdraví, je pro něj snadnější držet se cíle.

### 7.3 Výzkumná otázka 3

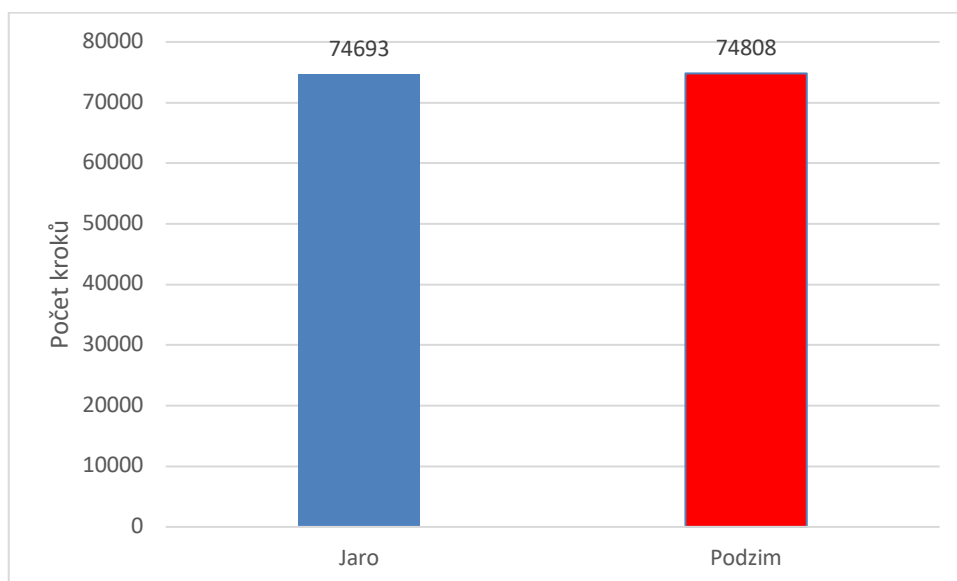
Jak stabilní je pohybová aktivita členů výběrového souboru?

Tabulka 15: Srovnání jarního a podzimního měření pohybové aktivity žen s dominancí extroverze

Počet kroků	M	SD	Mdn	n	$p_F$	$p_t$
Jaro	74693	18562	80617	13	0,98819	0,401207
Podzim	74808	18482	82135	13		

Vysvětlivka: M-aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mdn – medián, n-počet členů  $p_F$  – normalita rozložení,  $p_t$  - t-test pro párové výběry

Graf 4: Srovnání jarního a podzimního měření pohybové aktivity žen s dominancí extroverze



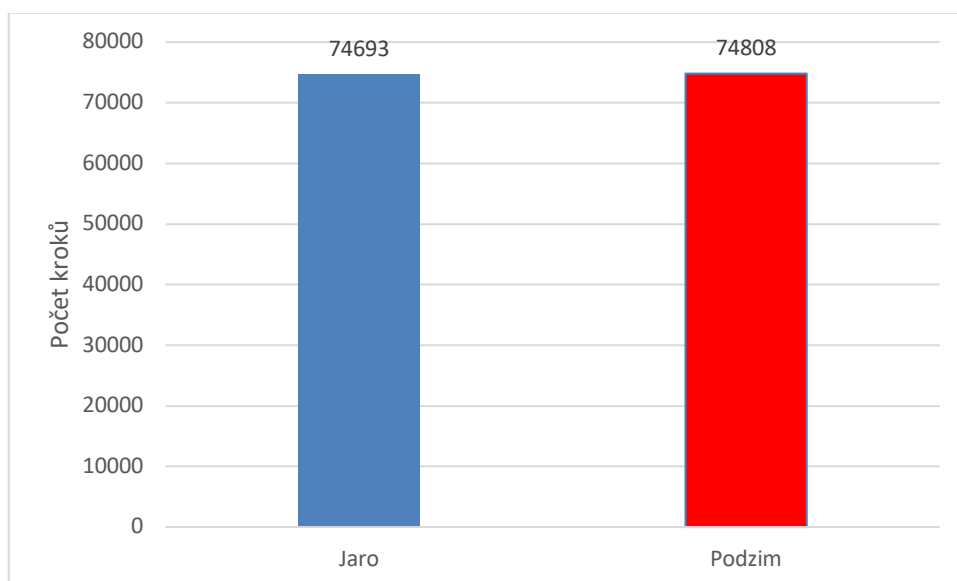
Zdroj: Vlastní

Tabulka 16: Srovnání jarního a podzimního měření pohybové aktivity žen s dominancí rysu svědomitost

Počet kroků	M	SD	Mdn	n	$p_F$	$p_t$
Jaro	64144	21106	80617	22	0,988059	0,234997
Podzim	64424	21177	82135	22		

Vysvětlivka: M-aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mdn – medián, n-počet členů,  $p_F$  – normalita rozložení,  $p_t$  - t-test pro párové výběry

Graf 5: Srovnání jarního a podzimního měření pohybové aktivity žen s dominancí rysu svědomitost



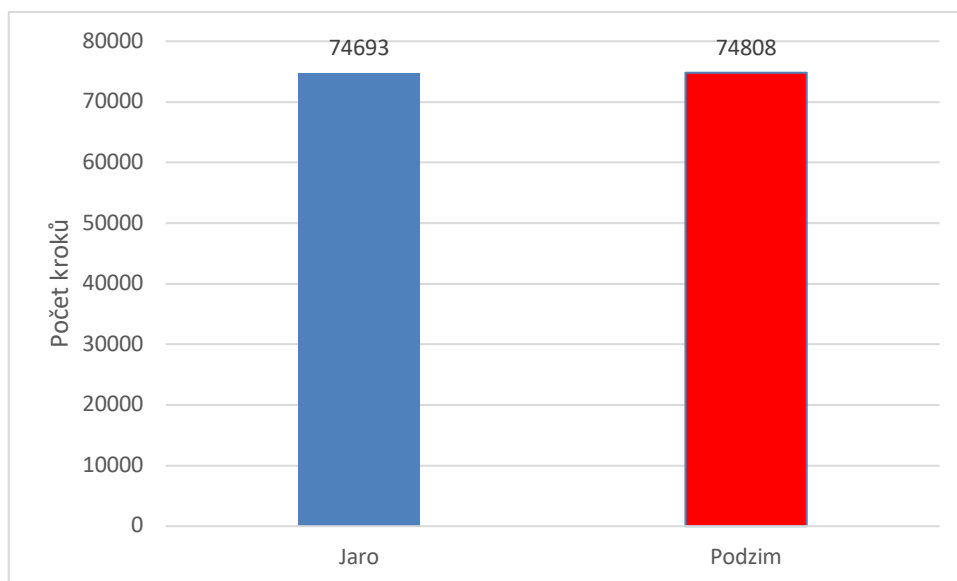
Zdroj: Vlastní

Tabulka 17: Srovnání jarního a podzimního měření pohybové aktivity žen bez výrazné dominance osobnostního rysu

Počet kroků	M	SD	Mdn	n	$p_F$	$p_t$
Jaro	74693	18562	80617	28	0,993603	0,345846
Podzim	74808	18482	82135	28		

Vysvětlivka: M-aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mdn – medián, n-počet členů,  $p_F$  – normalita rozložení,  $p_t$  - t-test pro párové výběry

Graf 6: Srovnání jarního a podzimního měření pohybové aktivity žen bez výrazné dominance osobnostního rysu



Zdroj: Vlastní

Měření pohybové aktivity pomocí krokoměru bylo u výběrového souboru uskutečněno na jaře (duben) a opakovaně na podzim (říjen). S odvoláním na tabulky 15,16 a 17, kde jsou uvedeny popisné statistické charakteristiky, je u všech skupin až překvapivě stejná úroveň pohybové aktivity vyjádřená v počtu kroků za týden. Z uvedených parametrů lze usoudit, že pohybová aktivita žen se sedavým zaměstnáním se nemění.

Je důležité poznamenat, že tyto výsledky platí pouze pro tuto skupinu žen, které jsou zaměstnány na dlouhodobý pracovní poměr. Musíme tedy počítat s tím, že ženy mají stálý denní režim, který se mimo příležitostné události nemění. Firmy, ve kterých jsou ženy zaměstnány, se nacházejí v širším okraji města České Budějovice, kde není dobré dopravní spojení. Většina žen, tedy dojíždí autobusem nebo automobilem. Jedním z důležitých faktorů, který mohl výsledek měření ovlivnit je podnebí, kdy v jarních i podzimních podmínkách bylo hezké počasí. Pokud by tedy v jednom z měření nebylo přijatelné počasí, výsledek měření by mohl vyjít jinak.

## 8. LIMITY PRÁCE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Na základě výsledků měření je podloženo, že velká část respondentek nespĺňuje minimální pohybovou aktivitu 10 000 kroků denně bez zaměření na věkovou skupinu nebo výrazný osobnostní rys. Těmto ženám, doporučuji zařadit pravidelnou pohybovou aktivitu do svého denního režimu. Je to nejjednodušší cesta, jak zlepšit svůj zdravotní stav. Chůze je jednou z nejjednodušších cest, jak splnit limity denní aktivity. Navíc si samy mohou určit rychlost chůze či volbu terénu, který jim vyhovuje.

Skupině žen s dominancí extroverze doporučuji hlídat nadměru pohybové aktivity, která u toho rysu může nastat. Vhodné by bylo zapojení svých blízkých přátel, kterým provádění pohybové aktivity není přirozené. Můžete pro druhé být motivací.

Ženám, které jsou spíše introvertní a stydlivé a nemají příliš v oblibě vystupování před druhým pohlavím, mohu doporučit navštěvování center, která jsou určena pro ženskou populaci. V dnešní době fungují fitness centra, sálové lekce nebo omezení provozu saun nebo wellness center pouze pro ženy. Nejideálnější volbou můžou být procházky nebo cvičení v přírodě. Pravidelná pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje naše zdraví jak to fyzické, tak i duševní a psychické.

Výsledky mého zkoumání platí pouze pro tuto skupinu. Nelze tedy výsledky zobecňovat. Pro skupinu v jiném složení například v počtu respondentek či jejich věku, můžou být výsledky odlišné. Ostatní limity jsou zmíněné v diskuzi o třetí výzkumné otázce.

## ZÁVĚR

Cíl mé bakalářské práce spočíval ve zjištění, zdali je míra pohybové aktivity ovlivněna osobnostním rysem žen se sedavým zaměstnáním.

### **1. Jaká je pohybová aktivita žen výběrového souboru s vysokým skórem extroverze?**

Ženy s dominancí extroverze plní pohybovou aktivitu 10 000 kroků denně pouze v pracovních dnech, avšak o víkendu normu neplní. V našem případě můžeme extroverzi označit jako významný a pozitivní korelát pohybové aktivity.

### **2. Jaká je pohybová aktivita žen výběrového souboru s vysokým skórem svědomitosti?**

Ženy, u kterých převládá osobnostní rys svědomitost, neplní doporučenou normu pohybové aktivity o pouhých 1400 kroků týdně, čili můžeme v našem měření, osobnostní rys označit jako významný korelát ovlivňující pohybovou aktivitu. Pohybová aktivita svědomitých žen o víkendu se od ostatních členů hodnoceného souboru neliší.

### **3. Jak stabilní je pohybová aktivita členů výběrového souboru?**

U všech skupin je stejná úroveň pohybové aktivity vyjádřena v počtu kroků za týden. Z uvedených parametrů lze usoudit, že pohybová aktivita u žen se sedavým zaměstnáním se nemění.

Závěry jsou platné pro naši měřenou skupinu.

Závěrem bych ráda zmínila, že práce na mé bakalářské práci pro mě byla zábavnou. Bylo zajímavé, pracovat se skupinou žen, které byly ochotné spolupracovat a svůj úkol braly zodpovědně. Velká část žen se zajímala o cíle mé práce, a proč se touto problematikou zabývám. Proto si myslím, že pro jejich informovanost má práce velký přínos, nejen že se začnou soustředit na splnění jejich pohybové aktivity, ale budou o této problematice více přemýšlet. Dostane se do jejich podvědomí a doufám, že pozitivně ovlivní kvalitu jejich života.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- BEJDÁKOVÁ, J. *Cvičení a sport v těhotenství*. Praha: Grada, 2006. Pro rodiče. ISBN 80-247-1214-8.
- CINGLOVÁ, L. *Vybrané kapitoly z tělovýchovného lékařství pro studenty FTVS*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0492-2.
- ČOUPKOVÁ, H a L. SLEZÁKOVÁ, 2010. *Ošetřovatelství v chirurgii I*. Praha: Grada, 264 s., [4] s. barev. obr. příl. Sestra (Grada). ISBN 9788024731292.
- DOLEŽAL, M a R, JEBAVÝ. *Přirozený funkční trénink*. Praha: Grada, 2013. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4438-4.
- DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0040-6.
- EYSENCK, H. J. *Dimensions of personality. Second impression*. London: Routledge & Kegan Paul, 1948.
- FLEMR, L, J. NĚMEC a O. NOVOTNÝ, ed. *Pohybové aktivity ve vědě a praxi: konferenční sborník u příležitosti 60. výročí založení Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze: (Praha, 19.-21. června 2013)*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2621-5.
- FROMM, E. *Člověk a psychoanalýza*. 2. dopl. vyd. Praha: Aurora, 1997. ISBN 80-85974-18-5.
- GRASGRUBER, P. a J. CACEK. *Sportovní geny*. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-1873-3.
- GREXA, J a M. STRACHOVÁ. *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5.
- GREXA, J. *Přehled světových dějin sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4505-7.
- HÁTLOVÁ, Běla. *Kinezioterapie: pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0719-0.
- HENDL, J. a L. DOBRÝ. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.

- HŘEBÍČKOVÁ, M. *Jazyk a osobnost: pětifaktorová struktura popisu osobnosti*. Brno: Masarykova univerzita, 1997. ISBN 80-210-1522-5.
- CHOI, P. Y. - SALMON, P. Symptom changes across the menstrual cycle in competitive sportswomen, exercisers and sedentary women [Abstract]. *British Journal of Clinical Psychology*, 1995, vol. 34, no. 3, s. 447-460
- JENÍČEK, J. *Žena v přechodu*. Praha: Grada, 2004. *Zdraví & životní styl*. ISBN 80-247-0679-2.
- JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0543-9.
- KALMAN, M., Z. HAMŘÍK a J. PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.
- KASPER, H. *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4533-6.
- KOLÁŘOVÁ, M. *Bolestivá menstruace I*. Praha: Triton, 2003. *Odborná léčba v moderní medicíně*. ISBN 80-7254-315-6.
- KÖSSL, J., J. ŠTUMBAUER a M. WAIC. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0802-2.
- KOTULÁN, J. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5763-0.
- KUČERA, M. a I. DYLEVSKÝ. *Sportovní medicína*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-725-7.
- KUDLOVÁ, P. *Ošetřovatelská péče v diabetologii*. Praha: Grada Publishing, 2015. *Sestra (Grada)*. ISBN 978-80-247-5367-6.
- KVAPILÍK, J. *Žena a sport*. Praha: Olympia, 1978.
- MÁČEK, M. a J. RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-695-3.
- MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence, životní styl*. 1. vyd, Praha: Grada, 2009. ISBN: 978-80-247-5351-5
- MEŠKO, D., KOMADEL, L., a DELEJ, B. *Telovýchovnělékárske vademecum*. 3., Bratislava: Slovenská spoločnosť telovýchovného lekárstva, 2005. ISBN 80-969-4464-9
- MIKŠÍK, O. *Psychologické teorie osobnosti*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-926-X.

- MILSOM, I., G. SUNDELL a B. ANDERSCH. *The influence of different combined oral contraceptives on the prevalence and severity of dysmenorrhea*. *Contraception*. 1990, roč. 42, č. 5, s.497-506. DOI:10.1016/0010-7824(90)90078-A
- MITÁŠ, J. a K. FRÖMEL. *Pohybová aktivita české dospělé populace v kontextu podmínek prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3990-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.
- NOVOTNÁ, V., I. ČECHOVSKÁ a V. BUNC. *Fit programy pro ženy: průvodce kondiční přípravou: 258 ilustrovaných cviků : 12 komplexních pohybových programů*. Praha: Grada, 2006. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1191-5.
- PAŘÍZEK, A. *Kniha o těhotenství a dítěti*. 3. vyd. Praha: Galén, c2008. ISBN 978-80-7262-594-9.
- RYBKA, J. *Diabetologie pro sestry*. Praha: Grada, 2006. Sestra (Grada). ISBN 80-247-1612-7.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
- SLEPIČKA, P., V. HOŠEK a B.HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- SUNDELL, G. - MILSOM, I. - ANDERSCH, B. *Factors influencing the prevalence and severity of dysmenorrhoea in young women [Abstract]* . *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 1990, vol. 97, no. 7, s. 588-594
- ŠVAČINA, Š. a A. BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologický slovník*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-062-1.
- ŠVAČINA, Š., D. MÜLLEROVÁ a A. BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeutky*. Praha: Triton, 2012. Lékařské repetitorium. ISBN 978-80-7387-347-9.
- ŠPINAR, J. a J. VÍTOVEC. *Jak dobře žít s nemocným srdcem*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1822-4.
- TLAPÁK, P. *Tvarování těla pro muže a ženy*. 6. vyd. Praha: ARSCI, 2004. ISBN 978-80-86078-72-4.
- HŘEBÍČKOVÁ, M. *Jazyk a osobnost. Pětifaktorová struktura popisu osobnosti*. Brno:



Vydavatelství MU ve spolupráci s Psychologickým ústavem AV ČR., 1997.

HŘEBÍČKOVÁ, M. *NEO osobnostní inventář* (podle NEO-PI-R P.T. Costy a R.R. McCraee). Praha: Testcentrum, 2004.

### Elektronické zdroje

TUDOR-LOCKE, C. & BASSETT, D. (2004). *How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health*. Sports medicine (Auckland, N.Z.). 34. 1-8. Staženo: 24.10.2019, Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/8925994\\_How\\_many\\_stepsday\\_are\\_enough\\_Preliminary\\_pedometer\\_indices\\_for\\_public\\_health](https://www.researchgate.net/publication/8925994_How_many_stepsday_are_enough_Preliminary_pedometer_indices_for_public_health)

VĀŘEKOVÁ J. a DAĀOVÁ, K. *Pohybová aktivita a kognitivní funkce*. Med Sport Boh Slov 2014; 23(4):210-215) Staženo: 13.3.2019, Dostupné z: [https://www.researchgate.net/profile/Jitka\\_Varekova/publication/279713661\\_Pohybova\\_a\\_aktivita\\_a\\_kognitivni\\_funkce/links/5598193908ae99aa62ca2096.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jitka_Varekova/publication/279713661_Pohybova_a_aktivita_a_kognitivni_funkce/links/5598193908ae99aa62ca2096.pdf)

TAYLOR, C.B & SALLIS, J.F & NEEDLE R. *The relation of physical activity and exercise to mental health*. Public Health Rep. 1985; 100(2):195-202. Staženo: 21.1.2019, Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424736/>

BIDDLE, S., GORELY, T., & STENSEL, D. *Health-enhancing physical activity and sedentary behavior in children and adolescents*. Journal of Sport Sciences, 2004. 22, 679-701. Staženo: 27.12.2019, Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15370482>

World Health Organisation (WHO), *Světová zdravotnická organizace* [online], 1981, Dostupné z: <https://www.who.int/>

HŘEBÍČKOVÁ, M. *Osobnost žen a osobnost mužů ve světle NEO osobnostního inventáře (NEO-PI-R)*. In HELLER, Daniel; PROCHÁZKOVÁ, Jana; SOBOTKOVÁ, Irena (ed.). Psychologické dny 2004: Svět žen a svět mužů: polarita a vzájemné obohacování: sborník příspěvků z konference Psychologické dny, Olomouc 2004. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2005. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Facultas Philosophica, Psychologica 35 – suppl, Staženo: 18.11.2019, Dostupné z: <https://cmps.ecn.cz/pd/2004/texty/pdf/hrebickova.pdf>

SIGMUNDOVÁ, Dagmar, Erik SIGMUND, Zdenek HAMRIK a Michal KALMAN. Trends of overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviour in Czech schoolchildren: HBSC study. The European Journal of Public Health., 2013. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3966283/PŘÍLOHY>

# SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Typy pohybových aktivit Kučera a Dylevský (1999).....	18
Tabulka 2: Kategorizace BMI (WHO, 2011).....	23
Tabulka 3: : Aktivity v těhotenství Pařízek (2009).....	27
Tabulka 4: Kdy se vyhnout těsné aktivitě v těhotenství Pařízek (2009).....	28
Tabulka 5: Zkoumaná skupina žen.....	30
Tabulka 6: Klasifikace pohybové aktivity měřené krokoměrem u zdravých dospělých jedinců Tudoe-Locke a Baset (2004).....	32
Tabulka 7: Dimenze osobností dle Tupese a Christala (1961).....	35
Tabulka 8: Přehled charakteristik pětifaktorového modelu osobnosti Hřebíčková (2011) .....	36
Tabulka 9: Pohybová aktivita žen se sedavým zaměstnáním s dominancí rysu extroverze v pracovních dnech vyjádřená v krocích.....	37
Tabulka 10: Pohybová aktivita žen se sedavým zaměstnáním ve víkendových dnech vyjádřená v krocích.....	37
Tabulka 11: Pohybová aktivita žen se sedavým zaměstnáním s dominancí rysu extroverze v běžném týdnu vyjádřená v krocích .....	38
Tabulka 12: Pohybová aktivita žen se sedavým zaměstnáním s dominancí rysu svědomitost v pracovních dnech vyjádřená v krocích.....	39
Tabulka 13: Pohybová aktivita žen se sedavým zaměstnáním ve víkendových dnech vyjádřená v krocích.....	40
Tabulka 14: Pohybová aktivita žen se sedavým zaměstnáním s dominancí rysu svědomitost v běžném týdnu vyjádřená v krocích .....	40
Tabulka 15: Srovnání jarního a podzimního měření pohybové aktivity žen s dominancí extroverze .....	41
Tabulka 16: Srovnání jarního a podzimního měření pohybové aktivity žen s dominancí rysu svědomitost .....	42
Tabulka 17: Srovnání jarního a podzimního měření pohybové aktivity žen bez výrazné dominance osobnostního rysu.....	43

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Věk respondentek .....	31
Graf 2: Pohybová aktivita žen s dominancí extroverze .....	38
Graf 3: Pohybová aktivita žen s dominancí rysu svědomitost.....	41
Graf 4: Srovnání jarního a podzimního měření pohybové aktivity žen s dominancí extroverze.	42
Graf 5: Srovnání jarního a podzimního měření pohybové aktivity žen s dominancí rysu svědomitost .....	42
Graf 6: Srovnání jarního a podzimního měření pohybové aktivity žen bez výrazné dominance osobnostního rysu .....	43

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Teorie osobnosti dle Sigmunda Freuda (1995) .....	11
Obrázek 2: Třídění pohybové aktivity podle různých aspektů podle Sigmundové (2005) .....	19
Obrázek 3: Faktory ovlivňující kvalitu života dle Flemera et al. (2014).....	20

# SEZNAM PŘÍLOH



Centrum kinantropologického výzkumu  
Fakulta tělesné kultury

Univerzita Palackého  
v Olomouci



## 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](mailto:info-ckv@upol.cz)  
nebo telefonicky: 595626467

Příloha 1: Záznam pohybové aktivity krokoměrem 1.

**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 inaktivity 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								

Příloha 2: Záznam pohybové aktivity krokoměrem 2.