



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

Diplomová práce

Pohybová aktivita a struktura osobnosti dospělé české populace se zaměřením na muže

Autor: Bc. Petra Kostecká

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

České Budějovice 2018



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Pedagogical faculty

Department of Health Education

Diploma thesis

The Motional activity and personality structure of the adult population of the Czech Republic focused on men

Author: Bc. Petra Kostecká

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2018

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Bc. Petra Kostecká

Název diplomové práce:

Pohybová aktivita a struktura osobnosti dospělé české populace se zaměřením na muže

Pracoviště:

Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích

Vedoucí diplomové práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Rok obhajoby diplomové práce: 2018

Abstrakt:

Hlavním tématem této diplomové práce je pohybová aktivita a struktura osobnosti dospělé české populace se zaměřením na muže. Výzkumu se zúčastnilo 40 mužů ve věku 20 – 60 let. Teoretická část práce se zabývá strukturou osobnosti, pětifaktorovým modelem osobnosti, pohybovou aktivitou dospělých a chůzí. Ve výzkumné části byla míra pohybové aktivity zjišťována pomocí krokoměrů Yamax Digiwalker SW-700 a struktura osobnosti prostřednictvím dotazníku NEO pětifaktorový osobnostní inventář. Výsledky výzkumu potvrdily vztah mezi osobnostními rysy a mírou pohybové aktivity.

Klíčová slova: struktura osobnosti, pětifaktorový model osobnosti, pohybová aktivita dospělých, chůze

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Name and Surname: Bc. Petra Kostecká

Title of Diploma Thesis:

The Motional activity and personality structure of the adult population of the Czech Republic focused of men.

Section:

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

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Year of defence of Diploma's thesis: 2018

Abstract:

The main topic of this diploma thesis is Motional activity and Personality structure of czech adult population with focus of men. Research examined 40 men from the ages 20 to 60 years. The theoretical part is dealing with personality structure, five-factor model of personality, motional activity of adults and gait. In the research part the motional activity was measured using the pedometer Yamax Digiwalker SW-700. The personality structure was taken with the help of a five-factor questionnaire called NEO personality inventory. The research results confirmed a relationship between the personality trait and volume of motional activity.

Keywords: personality structure, five-factor personality model, motional activity of adults, gait

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci „Pohybová aktivita a struktura osobnosti dospělé české populace se zaměřením na muže“ vypracovala samostatně pod odborným vedením doc. PaedDr. Emila Řepky, CSc. pouze s použitím literatury a pramenů 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, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledky obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne

.....

Petra Kostelecká

Poděkování: Děkuji panu doc. PaedDr. Emilu Řepkovi, CSc. za odborné vedení, cenné rady a ochotu při mém vypracování diplomové práce. Děkuji všem, kteří se zapojili do mého výzkumu.

Obsah

1	ÚVOD.....	9
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	11
2.1	Struktura osobnosti.....	11
2.1.1	Pojem osobnost	11
2.1.2	Vývoj osobnosti	12
2.1.3	Temperament.....	15
2.1.4	Osobnostní rysy.....	18
2.1.5	Pět velkých faktorů	22
2.2	Pohybová aktivita dospělých.....	26
2.2.1	Přínosy pohybové aktivity	27
2.2.2	Nedostatek pohybové aktivity.....	28
2.2.3	Pokyny a doporučení pro pohybovou aktivitu	30
2.2.4	Podpora pohybové aktivity	32
2.3	Chůze.....	35
2.3.1	Technika chůze.....	35
2.3.2	Přínosy chůze	36
2.3.3	Doporučený počet kroků	38
3	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	40
3.1	Cíle a výzkumné předpoklady	40
3.2	Úkoly práce	41
3.3	Charakteristika výzkumného souboru	41
3.4	Design výzkumného šetření	41
3.5	Použité metody	42

3.5.1	Monitorování pohybové aktivity pomocí krokoměru	42
3.5.2	NEO pětifaktorový osobnostní inventář.....	43
3.5.3	Statistická analýza.....	44
4	VÝSLEDKY	46
5	DISKUZE	55
6	ZÁVĚR	59
7	EPILOG.....	60
8	POUŽITÁ LITERATURA.....	61
9	PŘÍLOHY.....	66

1 ÚVOD

Celosvětový problém dnešních lidí v rozvinutých společnostech je sedavý způsob života a z něj vyplývající zdravotní potíže populace. Dle Světové zdravotnické organizace (WHO) 60% - 85% světové populace nemá dostatečný pohyb, který je potřebný pro zdraví. (WHO, 2010) V minulosti byla pohybová aktivita nedílnou součástí každodenního života lidí i tam, kde tomu tak dnes již není. V současnosti je pohybová nedostatečnost brána jako něco zcela normálního, přestože právě ta je jednou z hlavních příčin chronických neinfekčních onemocnění, která jsou známa jako „civilizační choroby“ (nadváha, obezita, kardiovaskulární onemocnění, cukrovka 2. typu a některá nádorová onemocnění). První popsal civilizační nemoci James Johnson v knize „Pojednání o vlivu městského života, častého sezení a duševního zjemnění na zdraví a blahobyt člověka“, určené původně jako zdravotně výchovná publikace pro obyvatele Londýna. Z německého překladu (1820): „Lze si udělat představu o oslabení a ochabnutí, jež musí postihnout svalový systém člověka žijícího ve velkých městech v natlačenosti do malých bytů a sedavým stylem života, bez nezbytného čerstvého vzduchu a tělesného pohybu...nedostatek tělesného cvičení vyvolává onen bledý a chabý vzhled, ono oslabení duševna a tělesna, nakupení tuku v podbříšku, otoky končetin, bušení srdce a bolesti hlavy...“ (Daněk, 1989, str. 82)

Výzkumy uvádějí, že ve světě je přibližně 5,3 milionu předčasných úmrtí vázaných na pohybovou nedostatečnost. (WHO, 2010) Světová zdravotnická organizace odhaduje, že v roce 2030 budou „civilizační choroby“ způsobovat až 75% všech úmrtí. (WHO, 2013)

Nejjednodušším a nejpřirozenějším způsobem pohybové aktivity je chůze. Je to základní způsob pohybu z místa na místo od doby, kdy se postavíme na nohy jako batolata, a zůstane to tak dlouho, dokud nám nohy nepřestanou sloužit. Často se však chováme, jako bychom o nohy přišli, a zapomínáme na to, že chůze je i nejvýhodnější způsob přepravy na krátké vzdálenosti.

Rozdílnost v postoji k pohybu u jednotlivců je dána i jejich strukturou osobnosti, tato souvislost však dosud není příliš prozkoumána, a proto jsem si zvolila své téma diplomové práce.

Podstata mé diplomové práce spočívá ve vztahu pohybové aktivity a osobnostních rysů. Výzkumným souborem jsou muži v produktivním věku. Ke zjištění osobnostních rysů používám metodu „NEO pětifaktorový osobnostní inventář“. K monitorování týdenní pohybové aktivity využívám krokoměr, tento monitoring byl opakován po půl roce.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Struktura osobnosti

2.1.1 Pojem osobnost

Kdybychom se snažili najít význam slova osobnost v současných výkladových slovnících světových jazyků i češtiny, nedostaneme uspokojující odpověď. Český termín osobnost je odvozen z termínu osoba, který se shoduje s latinským (a odtud do většiny evropských jazyků převzatým) termínem *persona*, z kterého se ve středověké latině vyvinul termín *personalitas*. (Smékal, 2002)

Persona původně znamenala divadelní masku, kterou si nasazovali herci antického dramatu po dobu hry. Maska nejen kryla tvář (a tím naznačovala určitou stabilitu, jakou se vyznačuje i skutečná osobnost), ale sloužila i na zesílení hercova hlasu díky tvarovaným ústům. (Ruisel, 2008)

Význam slova *persona* začal podléhat změnám a z masky, která dávala člověku určitou tvářnost, se rozšířil na celkovou tvářnost člověka, na jeho vnější výraz a pak i na jeho povahu. (Smékal, 2002)

Pojem osoba se často zaměňuje s pojmem osobnost. Osoba (latinsky *persona*) označuje vnější projevy vnitřní podstaty duševního života, které nemusí být autentické. Osoba je neautentická osobnost. Je to fasáda zakrývající vnitřní psychickou podstatu člověka. (Pružinská, 2005)

Do psychologie byl pojem osobnosti zaveden začátkem 20. Století, kdy se začal projevovat zájem o to, jak člověk psychologicky funguje. Osobnost (latinsky *personalitas*) v psychologickém smyslu vyjadřuje podstatu psychologické organizace lidského duševního života, respektive jeho autenticitu. (Nakonečný, 1993, Pružinská, 2005)

„Vznik psychologie osobnosti je spojován především se jménem Gordona W. Allporta, který v roce 1937 vydal knihu shrnující tehdejší poznatky o

osobnosti Personality: A Psychological Interpretation.“ (Blatný a kol., 2010, str. 11)

Psychologie osobnosti popisuje, jak a čím se lidé od sebe liší a v čem se podobají ve svém konání a vědomí, a objasňuje pomocí analýzy vnitřních a vnějších podmínek, cílů a příčin, proč tomu tak je. (Pružinská, 2005)

V literatuře se můžeme setkat s více jak padesáti definicemi osobnosti. Cakirpaloglu (2012) píše, že většina definic představuje osobnost člověka jako souhrn schopností, charakteru, temperamentu a konstitučních vlastností daného jedince. Smékal (2002) definuje osobnost jako: „individualizovaný systém psychických procesů, stavů a vlastností, které vznikají jednak socializací a též přetvářením vrozených vnitřních podmínek organismu a determinují a řídí předmětné činnosti jedince a jeho sociální styky.“ (Pružinská, 2005, str. 16)

Definice osobnosti podle Gordona Allporta se pokouší o co nejširší vymezení pojmu. Dle něj je osobnost dynamická organizace takových psychologických systémů, vnitřních podmínek individua, které determinují jeho jedinečné přizpůsobování se okolí. (Ruisel, 2008)

Navzdory existenci množství definic pojmu osobnost existuje všeobecná shoda v tom, že osobnost je neopakovatelná jednota, celistvost, a nejvyšší integrující formace, která řídí psychické procesy. (Pružinská, 2005)

2.1.2 Vývoj osobnosti

Osobnost není statickým systémem. Vývoj osobnosti je dynamicky rozvíjející se proces pokračující po celý život osobnosti. (Mikšík, 1999)

„Osobností se člověk nerodí, nýbrž se jí stává, a to v době, kdy se u něho, v raném dětství, utváří specificky lidská forma organizace a fungování psychiky.“ (Nakonečný, 1993, str. 27)

Každý proces probíhá v čase, a tak i stimulující vlivy sociálního prostředí musí působit určitý čas, abychom zaregistrovali u dítěte první projevy jeho osobnosti. To jaké budou, závisí od zkušeností a zážitků, které dítě získá v průběhu tohoto období. Během nitroděložního vývoje je dítě spojené s matkou.

Výzkumy ukazují, že dítě okouší okolní svět zprostředkovaně přes nálady matky. Je dokázáno, že emocionální stavy těhotné ženy ovlivňují plod, jeho pohodu a mají i vliv na později se projevující povahové rysy dítěte. Nejvíce takovýchto poznatků je z oblasti výzkumu „nechtěných dětí“.

Pro vývoj osobnosti jsou však nezbytné vlivy, kterým je dítě vystaveno přímo. Důležité jsou reakce prostředí na projevy dítěte, zda tyto projevy dítěte prostředí potlačuje, anebo je podporuje. Například dítě pláčem signalizuje nepohodu, kterou v sobě pociťuje. Může být hladové, mokré či vystrašené. Jeho matka může na pláč reagovat různě. Může přiběhnout, aby zjistila, co dítě potřebuje. Nepřijde z důvodu nedostatku času, nebo proto, že nechce dítě „rozmazlovat“ nadbytečnou pozorností a starostlivostí. V prvním případě se dítě uklidní, protože si obnoví svou pohodu a získá pocit jistoty. V druhém případě dítě zůstává se svými pocity nepohody samo. Pokud bude dítě opakovaně zažívat tyto a podobné stavy, naučí se orientovat ve venkovním světě. Výsledkem jeho učení bude zážitek důvěry nebo nedůvěry. (Pružinská, 2005)

Na vývoj osobnosti působí tři významné faktory:

1. **Vnitřní biologické podmínky – vrozené předpoklady**, zakódované v genech jako dědictví po předcích, **vlivy působící na vývoj plodu** (onemocnění matky, nevhodná výživa, stresové situace a návykové látky) a **vlivy působící na dítě během porodu a těsně po něm** (například závažné poranění či onemocnění během nebo těsně po porodu a obtížně probíhající porod)
2. **Vlivy prostředí** – přírodní a klimatické podmínky, kvalita životního prostředí, sociální prostředí (rodina, kolektiv ve školce, škole, učitelé), kulturní prostředí (divadlo, knihovna apod.), společenské změny (změny politických režimů, války, katastrofy)
3. **Učení a vlastní činnost člověka** – veškerá činnost v průběhu života (učení, hra, zájmové činnosti, výchova, sebevýchova) (Kopecká, 2012)

Vývoj osobnosti probíhá ve fázích a pro každou z nich je typické něco jiného. V **1. roce** života je důležitý senzomotorický kontakt dítěte s prostředím. Dítě musí mít dostatek podnětů, aby jeho vývoj proběhl normálně. I způsob péče ovlivňuje následný rozvoj identity. Do **3. roku** probíhá upevňování senzomotorických procesů (zdokonaluje se smyslové vnímání a ovládání pohybů). V období batolete se rozvíjí vůle, pocit autonomie při zvládnutí požadavků souvisí právě s možnostmi svobodné volby. Může však nastat situace, že rodiče neumožní dítěti rozvoj svobodné vůle, například díky protektivnímu chování rodičů. V takovém případě se mohou objevit pochybnosti a stud. Ty negativně ovlivňují i rozvoj pocitu nezávislosti v prožívání a jednání v průběhu celého života jedince. Období **3. – 5. roku** je obdobím kritického zkoumání reality. Dítě se ptá a ověřuje si nově získané informace. Období **5. – 10. roku** je obdobím sociální adaptace do života. Tato adaptace je důležitá pro vývoj osobnosti, protože dítě si osvojí modely chování, které od něho společnost očekává (role dítěte). Dítě se může setkat s různými sociálními modely, které ho buď formují, nebo deformují. V období mezi **10. – 15. rokem** nastupuje silný vliv vrstevnických skupin. Též dochází k diferencování zájmů, schopností a nadání dospívajících, které vyústí do konkrétní volby školy. Dle Eriksona je období **adolescence** klíčovým obdobím pro rozvoj identity. Mladý člověk se potřebuje zorientovat ve světě. „Kdo jsem?“. Hledání odpovědi na tuto otázku tvoří obsah tohoto a možná i následujícího vývojového období. Podle toho, jak se podaří splnit tuto vývojovou úlohu, bude se osobnost vyznačovat jistými kvalitami (například vnitřně jistá – nejistá, autonomní – závislá). Erikson též uvádí, že v **mladé dospělosti** dochází k rozvoji intimity. V tomto období jsou důležité partnerské vztahy, ve kterých se klade důraz na lásku. V **dospělosti** dochází k předávání zkušeností dalším generacím. Důležitá je péče o nové generace. Pokud je člověk příliš zaměřený na sebe a není ochotný věnovat péči nové generaci, dochází ke stagnaci jeho vývoje. **Stáří** je posledním obdobím života, kdy dochází k integraci všech zkušeností z předešlých období. (Pružinská, 2005, Blatný a kol., 2010)

2.1.3 Temperament

„Základní vlastností lidského života, která se projevuje různým způsobem již u novorozence, je vzrušivost, dispozice, která určuje formální vlastnosti reagování, jako je jeho síla a trvání. Obecně jde o formální vlastnosti osobnostní dynamiky, které se projevují například intenzitou pohybů, jejich tempem, ale i hloubkou prožívání“. (Nakonečný, 1995, str. 79)

Termín „temperament“ pochází z lat. „*temperamentum*“, což je překladem řeckého „*krasis*“ a znamená to „správné smísení, správný poměr“. Z toho plyne, že v původním pojetí je ideální temperament vyvážený. (Smékal, 2002)

Temperament v běžném laickém významu označuje čilost, živost, prudkost atd. V odborném významu pojem temperament používáme na označení celé skupiny vlastností, temperamentových kvalit. Zařazujeme sem celkové citové naladění, převládající nálady, způsob citové a volní vzrušivosti, reaktivity a aktivity. Nejde o to, co člověk dělá nebo jak to dělá, ale o celkový styl jeho prožívání a chování. (Pružinská, 2005, Říčan, 2007)

Z vývojového hlediska lze projevy temperamentu sledovat již v počátečních měsících života, hlavně z pozice dětských reakcí v podobě adaptace na dané prostředí a okolní svět. Tyto reakce se však pod vlivem zrání CNS (centrální nervové soustavy) mění s výsledkem, že temperament pak spíše představuje individuálně specifické interakce genetických dispozic, vnějších a sociálních vlivů. (Procházka, 2016)

Pro porozumění temperamentu je důležité zaměřením se na základní popis temperamentových vlastností. „Temperamentové vlastnosti se projevují v celkové oblasti aktivační úrovně, na vegetativní úrovni, v reakci na různé podněty, v emočním prožívání, pozornosti, regulaci psychických procesů a chování.“ (Procházka, 2016, str. 9)

Rozlišujeme čtyři základní kategorie reakcí, a to aktivační úroveň, emoční prožívání, percepční citlivost a regulaci emocí. **Aktivační úroveň** je založená na celkové reaktivitě daného jedince. Představuje rychlost osobního tempa, intenzitu,

sílu, přiměřenost reakcí, stabilitu či vyrovnanost reakcí. Další kategorií je **emoční prožívání** a jeho stabilita, intenzita a ladění. Stabilita emocí představuje buď vyrovnanost, nebo labilitu. Ladění emocí představuje například úzkostnost či podrážděnost. Intenzita emocí je individuální, je projevem určité emoční síly v návaznosti na reakci na působící podněty. Další kategorií je **percepční citlivost** představující citlivost k různým podnětům. Poslední kategorií je **regulace emocí**, jde o schopnost tlumit či aktivovat chování na základě hodnocení působící situace. (Procházka, 2016)

Tradiční rozlišení temperamentu na čtyři typy má svůj původ ve starověku. Hippokrates (5. Stol. před n. l.) se domníval, že stav organismu závisí od poměru mezi tělesnými šťávami: krev, žluč a hlen. Poměry, v kterých jsou tyto šťávy smíšené, byly označeny řeckým slovem „*krasis*“. Tento pojem římscí lékaři nahradili pojmem temperament.

Autorství první teorie temperamentu patří římskému lékaři Galenovi (2. stol. před n. l.). Původně určil 13 typů temperamentu. Později svou klasifikaci zjednodušil a rozlišoval čtyři typy lidských povah, podle převahy některých ze čtyř tělesných tekutin. Převaha krve určovala povahu **sangvinika**. Vyznačoval se čilostí, dobromyslností, veselostí, společenskostí a optimismem. U **flegmatika** převládala hlen. Jeho povaha byla klidná, byl to spolehlivý člověk, někdy pomalý až lhostejný. **Cholerik** se vyznačoval převahou žluči. Takový člověk byl dráždivý, hned se rozhněval, vybuchl, ale netrvalo to dlouho. Černá žluč převládala u **melancholika**. Jednalo se o citlivého člověka s pesimistickým pohledem na život.

Další pokus vysvětlit interindividuální odlišnosti představovala nervová teorie temperamentu ruského fyziologa I. P. Pavlova (1849 – 1936). V jeho pojetí není temperament nic jiného, než všeobecná charakteristika chování člověka, která vyjadřuje vlastnosti nervové činnosti. Dle něj poměr dvou základních nervových procesů – **vzruchu a útlumu** vytváří typ temperamentu. Tyto procesy dále charakterizuje podle jejich síly, vyrovnanosti a pohyblivosti. Výsledkem jsou čtyři typy temperamentu:

1. **Typ slabý** představuje melancholika. Procesy podráždění jsou slabé a nevyrovnané. Jakýkoliv silný vliv utlumuje jeho aktivitu. Slabé podněty prožívá jako silné podněty.
2. **Typ silný, nevyrovnaný** představuje cholera. Jde o rychle vzrušující se typ. Převažuje u něj vzruch nad útlumem. Proto je vznětlivý a netrpělivý.
3. **Typ silný, vyrovnaný, nepohyblivý** představuje flegmatika. Vysoká aktivita převládá nad malou reaktivitou. Vyznačuje se výdrží, sebeovládáním a trpělivostí.
4. **Typ silný, vyrovnaný a pohyblivý** je sangvinik. Jeho reaktivita a aktivita jsou v rovnováze. Ovládá svoje reakce a projevy svých citů. Snadno se přizpůsobuje novým situacím a je společenský. (Pružinská, 2005, Strelau 2013)

Nejznámější a nejpoužívanější teorie temperamentu v současnosti je od anglického psychologa německého původu Hanse J. Eysencka. Ten vycházel z předpokladu, že celou variabilitu temperamentu lze vysvětlit pomocí dvou na sobě nezávislých dimenzí osobnosti – **introverze/extroverze** a **neuroticismus**. V 70. letech 20. století přiřadil k těmto základním dimenzím ještě třetí dimenzi – **psychoticismus**. (Smékal, 2002, Pružinská, 2005)

- **Typický extrovert** je sociabilní, má hodně přátel, dává přednost společnosti, rád komunikuje, vyhledává změnu a riziko, jedná na základě aktuálních a momentálních podnětů. Je bezprostřední, dokáže pohotově odpovídat, má tendence k agresivitě a lehce ztrácí trpělivost.
- **Typický introvert** je tichý, nenápadný, rezervovaný, plánuje dopředu, dává přednost pevně zažitému stylu života, své city udržuje pod kontrolou, je trpělivý a spolehlivý.
- **Dimenze neuroticismu**. Jedinec s vysokou mírou neuroticismu je náladový, má sklony k depresím, starostem, lehce reagují na

jakékoliv podněty a bývají nadměrně neklidní. Tito jedinci často trpí psychosomatickými potížemi.

- **Dimenze psychoticismu.** Jde o jedince, který je lhostejný k lidem, samotářský, citově oploštělý, vyhledává vzrušení, miluje neobvyklé věci, je silně vzrušivý a zbrkle odvážný. Je nutné poznamenat, že tato dimenze představuje jen určitou skrytou vlastnost, která se v určité síle projevuje u každého jedince. (Procházka, 2016)

Temperament jako vrozenou vlastnost nemůžeme změnit. Sebevýchovou a výchovou se mohou jeho projevy zvýrazňovat nebo utlumovat. Pokud známe svůj temperament, můžeme využívat jeho předností a zmírňovat jeho nedostatky. Není však dobré potlačovat emoce, protože jejich potlačování může vést k psychosomatickému onemocnění. (Blatný, Plháková, 2003, Kopecká, 2012)

2.1.4 Osobnostní rysy

Podle psychologického slovníku je osobnostní rys vrozená nebo získaná charakteristika, která je stabilní. Je to cokoliv, čím se jedna osoba liší od té druhé. (Ruisel, Výrost, 2000)

Rys je podle definice charakteristický, to znamená, že se projevuje stejně za různých okolností. Například člověk může mít rys optimismu, který ho vede vždy k zaměření na nejpozitivnější stránky dané situace. (Hall, Lindzey, 2002)

Jako synonymum k pojmu osobnostní rys se užívá pojem dispozice. Ty jsou nejčastěji definovány jako nepozorovatelné charakteristiky, na které usuzujeme, když vysvětlujeme určité jednání, chování nebo prožitek osobnosti. Rys bývá často užíván jako ekvivalent k pojmu psychická charakteristika člověka nebo psychická vlastnost. (Hřebíčková, 2011)

Rysy vznikají složením z faktorů. Bližší vysvětlení pojmu faktor umožňuje jen složitá matematicko-statistická metoda, tzv. **faktorová analýza**. Všechny rysy osobnosti jsou tvořeny konečným počtem faktorů, které se v jednotlivých rysech projevují různou silou. Mluvíme o faktorovém sycení, které vyjadřuje

procentuální zastoupení faktoru v daném ryse. K určování faktorů a k výpočtu faktorového sycení slouží faktorová analýza. (Nakonečný, 1993)

Průkopníkem studia osobnostních rysů (rysové teorie osobnosti) a faktorové analýzy je **Gordon W. Allport** (1897 – 1967). „Rysem rozumí takovou neuropsychickou strukturu, která má schopnost funkčně ekvivalentně zpracovávat mnohé podněty a začít řídit ekvivalentní formy adaptivního a expresivního chování.“ (Hall, Lindzey, 2002, str. 279). Je tím myšleno, že rys predisponuje člověka k vnímání různých stimulů, jakoby měly stejný význam, a k odpovídání na tyto podněty reakcemi, které jsou podobné. Rovnocennost podnětů a odpovědí je sjednocena a zprostředkována rysem – to je podstata rysové teorie osobnosti. (Hall, Lindzey, 2002, Mikšík, 1999)

Krátce před smrtí definuje Allport 8 základních kritérií pro vymezení rysu osobnosti (tzv. „rysy rysů“):

1. Rys osobnosti je reálnou částí její existence.
2. Rys je obecnější než zvyk. (Jde o relativně stálé charakteristiky chování, kdežto zvyk je méně obecný a ukazuje na specifitější tendence, jak z hlediska situací, tak i odpovědí.)
3. Rys je dynamický. (Nespí a nečeká na probuzení vnějšími podněty, ale motivuje k chování a řídí aktivity osobnosti.)
4. Rysy lze empiricky zjistit. (Je možné odvodit jejich existenci statistickými technikami.)
5. Rys je jen relativně nezávislý na jiných rysech. (Osobnost je složena ze sítě překrývajících se rysů.)
6. Rys není synonymem pro sociální či morální názor.
7. Na rys lze pohlížet jednak z hlediska osobnosti, tak i z hlediska jeho distribuce v rámci celé populace.
8. Akty a zvyky nejsou důkazem existence rysu. (Někdy hýbe chováním spíše sociální situace než osobní rysy.) (Mikšík, 1999)

Další představitel rysové teorie osobnosti a faktorové analýzy je **R. B. Cattell** (1905 – 1998). Rysy osobnosti charakterizuje jako relativně stálé a

setrvalé tendence odpovídat konzistentně v různých situacích a v různých časových dimenzích. Cattell klasifikuje rysy několika způsoby. Rozlišuje:

- **Povrchové a zdrojové rysy**
 - **Povrchové rysy** – jsou reprezentovány sadou pravděpodobně navzájem závislých behaviorálních charakteristik.
 - **Zdrojové rysy** – vytvářejí stavební bloky osobnosti

- **Konstituční a situačně tvarované rysy**
 - **Konstituční rysy** – jsou odvozené od biologických a fyziologických podmínek osoby. (Například léčení drogové závislosti může u člověka způsobit momentální vznětlivost a úzkostnost).
 - **Situačně tvarované rysy** – jsou podmíněny vlivy v sociálním a fyzickém prostředí.

- **Schopnosti, temperament a dynamické rysy**
 - **Rysy schopností** – určují dovednosti osoby (například hudební nadání, úroveň inteligence atd.)
 - **Temperamentové rysy** – se váží k emotivním a stylistickým kvalitám chování. (Například lidé pracují pomalu či rychle, v krizových situacích reagují hystericky či chladně.)
 - **Dynamické rysy** – odrážejí motivační elementy chování. (Například ambicióznost, orientovanost na moc atd.)

- **Obecné a jedinečné rysy**
 - **Obecné rysy** – jsou ty, které vystupují v rozličném stupni u všech členů téže kultury (například inteligence, sebeúcta atd.)
 - **Jedinečné rysy** – jsou ty, na nichž se daná osoba podílí jen s malým počtem jiných lidí. (Mikšík, 1999, Pružinská, 2005)

Na získání informací o rysech osobnosti používá Cattell tři primární zdroje empirických dat:

- **L-data** (life): údaje vztahující se k chování v přirozených životních situacích
- **Q-data** (questionnaire): údaje získané pomocí dotazníku
- **T-data** (test): údaje získané pomocí objektivních testů

Takto získané údaje se podrobí faktorové analýze. Základní faktory odvozené z L-,Q- a T-dat se nazývají faktory **prvního řádu**. Když se tyto primární faktory podrobí další faktorové analýze, objeví se širší kategorie, v rámci které je můžeme seskupit. Dostaneme tak faktory **druhého řádu**. Faktory jsou vysvětlující příčiny našeho chování. (Carducci, 2009, Pružinská, 2005)

Poslední představitel rysové teorie osobnosti a zastánce faktorového přístupu je anglický psycholog **H. J. Eysenck** (1916 – 1997), který je přírodovědecky orientován. Teoreticky vyšel z pojetí nervových procesů I. P. Pavlova, a proto jeho východiskem bylo zkoumání procesu podmiňování objektivními metodami. Eysenck byl skeptický téměř ke všemu, co se v psychologii osobnosti tvrdilo. Zdůrazňuje úzké sepětí experimentu a teorie. Na základě svých výzkumů extrahoval tyto faktory osobnosti:

1. Extraverze – introverze

- **Extraverti** – milují společnost, jsou družní, impulsivní, mají rádi změny
- **Introverti** – jsou uzavření, mají sklon k sebezpozorování, jsou spíše vážní, nemají rádi vzrušení

2. Emoční stabilita a labilita

- **Emoční stabilita** – znamená vyrovnané a podnětům přiměřené emoční reakce, převažuje klid a rozvaha
- **Emoční labilita** (neuroticismus) – znamená lehce vyvolatelné a podnětům často nepřiměřené emoční reakce, kolísání nálad, neklid (Nakonečný, 1993)

Za empiricky ověřené rozdíly mezi introverty a extroverty lze považovat názory, že:

- Introverti preferují teoretická a vědecká povolání. Extroverti práci orientovanou na lidi.
- Introverti dosahují vyššího stupně vysokoškolského vzdělání a častěji odcházejí ze studia z psychiatrických důvodů, extroverti z důvodů školských.
- Introverti vykazují vyšší hladinu nabuzení ráno, extroverti večer. Introverti lépe pracují ráno, extroverti odpoledne.

S orientací na biologické souvislosti se váže i konstatování, že jeden z největších rozdílů mezi introverty a extroverty je možné spatřovat v jejich rozdílné citlivosti ke stimulaci. Jako důkaz slouží test citrónové šťávy. Když se dají na jazyk čtyři kapky citrónové šťávy, introverti produkují dvakrát více slin než extroverti. Nález dává Eysenck do vztahu k rozdílným vzorcům jejich fyziologického fungování. (Mikšík, 1999)

2.1.5 Pět velkých faktorů

Pětifaktorový model osobnosti je výsledkem dlouhého vývoje, během kterého mnozí autoři opakovaně podrobili analýzám původní rysy osobnosti. Závěrem takových studií bylo zjištění, že ve všech analýzách rysového či faktorového pohledu na osobnost se objevuje pět faktorů, i když bývají různě označovány. Goldberg (1981) zavedl pro pětifaktorovou strukturu popisu osobnosti označení **Big Five**. V posledních letech se většina psychologů shoduje na tom, že „velká pětka“ tvoří základní dimenze osobnosti. (Hřebíčková, 2011, Pružinská, 2005)

Historicky se tento směr výzkumu struktury osobnosti opírá o práce Allporta a Cattella, kteří se pokusili zjistit základní dimenze osobnosti na základě analýzy v jazyce běžně užívaných adjektiv, které vyjadřují osobnostní vlastnosti.

Tupes a Christal (1961) pomocí faktorové analýzy získali pět faktorů, které nazvali jako surgence (23xtroverze), příjemnost, závislost, emoční stabilita a kultura. Tak vzniklo Pět velkých faktorů osobnosti. V současnosti jsou známé spíše pod názvy neuroticismus, extroverze, otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost. (Blatný, Plháková, 2003, Ruisel, 2008)

Neuroticismus

Značná část osobnostních dotazníků věnovala intenzivní pozornost rozlišení emoční stability od neuroticismu. Všeobecná tendence prožívat negativní afekty, jako je strach, smutek, ohrožení, hněv, trápení atd. tvoří jádro neuroticismu. Neuroticismus však zahrnuje víc než sklon k negativnímu psychickému stresu. Protože negativní emoce zhoršují adaptaci, jednotlivci s vysokým neuroticismem mají též sklon k vytváření iracionálních idejí, jsou méně schopni kontrolovat své impulsy a hůře zvládat zátěžové situace. (Ruisel, 2008)

Podobně jako Eysenck chápou Costa a McCrae neuroticismus jako obtížné vyrovnávání se s nesnázemi každodenního života. Jedinci vysoko skórující v neuroticismu se popisují jako psychicky nestabilní, jejich psychická stabilita je snadno narušitelná. Osoby dosahující nízkého skóre jsou emocionálně stabilní. V klinických situacích se často prokazují negativní důsledky tohoto faktoru. Neuroticismus je často zařazován mezi pasivní – agresivní poruchy osobnosti.

Podskupiny neuroticismu jsou úzkostnost, hněvivost, depresivnost, rozpačitost, impulzivnost a zranitelnost. (Hřebíčková, 2011, Ruisel, 2008)

Extraverze

Extraverze je označována jako zvýšená společenskost a sklon k riziku spojený s nenucenou důvěřivostí vůči neznámému. Introverze způsobuje intenzivní zájem o vlastní psychiku, a proto často vede k osamělosti. Typický extrovert směřuje k logickému myšlení, usiluje o život podle pevných pravidel. Je praktický a objektivní. Respektuje tradice a autority. Lehce podléhá nudě. Typický introvert interpretuje především své názory. Je tvrdohlavý a nepraktický. Silně touží po soukromí. Zajímá se o prožívání svého vnitřního světa. Bývá pasivní, klidný a esteticky orientovaný. Extraverti mají rádi vzruch a jsou obvykle

veselí. Bývají většinou optimističtí. Naopak introverti jsou spíše rezervovaní a vyrovnaní. Často jsou radši sami, přitom nemusí trpět sociální úzkostí. (Ruisel, 2008)

Podskupiny extraverte jsou vřelost, družnost, aktivnost, vyhledávání vzrušení, pozitivní emoce. (Hřebíčková, 2011)

Extraverte je dimenze, která se nachází v téměř všech osobnostních dotaznících. (Ruisel, 2008)

Otevřenost vůči zkušenosti

Složky otevřenosti, kterými jsou aktivní představitost, estetická citlivost, pozornost k vnitřnímu prožívání, upřednostňování různorodosti, intelektuální zvědavost a nezávislý úsudek často sehrávají významnou úlohu v teoriích a měřeních osobnosti. Otevřenost zastupuje poznávací složku osobnosti.

Otevřené osoby jsou zvědavé na vnější a vnitřní svět. Jejich život je obvykle zkušenostně bohatší. Vyhledávají nové ideje a nekonvenční hodnoty. Prožívají pozitivní i negativní emoce výrazněji než uzavření jedinci.

Jednotlivci s nízkou otevřeností bývají konvenční a konzervativní. Upřednostňují situace, s kterými už mají zkušenost a své emoční reakce obvykle nezveřejňují. Otevření jedinci bývají nekonvenční, zpochybňují autority a obvykle uznávají nové etické, sociální a politické ideje.

Obsahová náplň otevřenosti je do jisté míry určená i příslušnými podskupinami, kterými jsou fantazie, estetické prožívání, prožívání, novátorské činnosti, ideje a hodnoty. (Hřebíčková, 2011, Ruisel, 2008)

Přívětivost

Podobně jako extroverze je přívětivost dimenzí s interpersonálními tendencemi. Přívětivý člověk je v podstatě altruistický. Pozitivně se chová k ostatním, snaží se jim pomáhat a věří, že i oni se budou k němu chovat podobně. Takoví lidé mají tendence důvěřovat druhým lidem a upřednostňují týmovou spolupráci. Nízká přívětivost se uplatňuje u jednotlivců s narcistickými, antisociálními a paranoidními poruchami osobnosti, zatímco vysoká přívětivost se projevuje při poruchách vyplývajících z přílišné závislosti.

Podskupiny přívětivosti jsou důvěra, upřímnost, altruismus, poddajnost, skromnost a jemnocit. (Hřebíčková, 2011, Ruisel, 2008)

Svědomitost

Svědomitý člověk je cílevědomý a spolehlivý, se silnou vůlí. Na pozitivním pólu je vysoká svědomitost spojena s akademickými a profesními výkony. Tito jednotlivci se obvykle pokládají za inteligentnější. Vysoká svědomitost však pravděpodobně vede k vyšší všeobecné efektivnosti. Například se zjistilo, že svědomití studenti získávali během studia lepší známky a usilovněji navštěvovali přednášky. Pravděpodobně proto je možné svědomitost pokládat za nejplatnější kritérium pracovní výkonnosti. Subjektivně prožívaná nízká svědomitost může vést až k přehnané kompenzaci, jako například k workoholickému chování.

Svědomitost souvisí i s aspektem osobnosti známým jako charakter. Vysoce svědomití jednotlivci jsou obvykle pedantní, přesní a spolehliví.

Podskupiny svědomitosti jsou způsobilost, pořádkumilovnost, zodpovědnost, cílevědomost, disciplinovanost a rozvážnost. (Hřebíčková, 2011, Ruisel, 2008)

2.2 Pohybová aktivita dospělých

Pohybová aktivita je nejzákladnější lidská funkce. Lidské tělo se vyvíjelo miliony let v komplexní organismus umožňující plnit enormní rozsah úkolů, od využití početné skupiny svalů pro chůzi, běh nebo lezení, až po dosažení jemné obratnosti. Jako lovci a sběrači, lidé potřebovali zdolávat velké vzdálenosti k nalezení jídla a rychlým během se zachraňovali z nebezpečí. Počátek 21. Století přinesl úbytek fyzické aktivity v životě lidí. Ti si zpočátku tuto neuspokojenou potřebu neuvědomovali, přestože je základní a důležitá pro jejich zdraví a pocit tělesné a duševní pohody. (WHO, 2006)

Odhaduje se, že aby člověk v dávnověku mohl přežít (získání potravy a ochrana před divou zvěří), musel denně překonat (chůzí a během) vzdálenost okolo 20 km. Na takové zatížení se organismus po tisíciletí postupně adaptoval, a proto dnes tak citlivě reaguje na nedostatek pohybové aktivity. Zatímco před sto lety většina využívané energie pocházela ze svalové práce, dnes jsou to jen 2%. (Šimonek, 2000)

„Pod pojmem pohybová aktivita rozumíme pohybovou činnost zvyšující požadavky na funkce organismu a vyžadující energetický výdej nad úroveň výdeje v klidovém stavu. Zařazujeme sem všechny pracovní činnosti včetně domácích prací, zájmových činností (zahrádkářství, rybářství, lov, včelařství, sběr lesních plodů a léčivých rostlin) a všechny řízené sportovně pohybové a tělovýchovné aktivity vykonávané individuálně či kolektivně.“ (Sekota, 2006, str. 125)

„Pohybová aktivita je jakákoliv aktivita produkovaná kosterním svalstvem, způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence.“ (WHO, 2010)

Fyzická zdatnost

Fyzická zdatnost bývá často označena jako *fitness*. „Úroveň fitness souvisí se schopností vykonávat fyzickou činnost. Čím více práce může tělo vykonat, tím lepší úroveň fitness má, a čím lepší úroveň fitness tělo má, tím více zdravotních účinků získává. Úroveň fyzické zdatnosti neboli fitness má vliv na zdraví a výkonnost.“ (Blahušová, 2009, str. 15)

Tělesnou zdatnost organismu můžeme rozvíjet dvěma způsoby. První je sportovně orientovaná zdatnost (zaměřena na výkony ve sportovních specializacích). Druhá je zdravotně orientovaná zdatnost (je definována jako zdatnost ovlivňující zdravotní stav, a působí preventivně na zdravotní problémy spojené s hypokinézou – nedostatkem pohybu). (Čeledová, 2010)

Při hodnocení úrovně zdravotně orientované zdatnosti posuzujeme 3 složky:

- 1) **Strukturální** – hmotnost, výška (výpočet pomocí body mass indexu BMI)
- 2) **Funkční**: a) aerobní zdatnost (výkonnost srdečně cévního systému)
b) svalová zdatnost (svalová síla, svalová vytrvalost)
c) flexibilita (pohyblivost jednotlivých částí těla)
- 3) **Držení těla** (Skopová, Zítka, 2013)

Pokud má sportovní aktivita přispívat k pěstování zdravotně orientované zdatnosti, je nutné provádět více druhů sportovní činnosti. Sport umožňuje pestrou nabídku aktivit, které lze kombinovat tak, aby zdravotně orientovaná zdatnost byla rozvíjena komplexně. (Slepičková, 2005)

2.2.1 Přínosy pohybové aktivity

Pravidelná pohybová aktivita člověka je nenahraditelným lékem a prostředkem zachování vlastní existence. Činnost svalstva ovlivňuje všechny funkce organismu. Podle svalového tonu a vhodných pohybových projevů se posuzuje zdraví a vývoj od narození člověka. Všechny pohybové aktivity mohou mít zdravotní účinek. Málo pohybové aktivity je více než žádná pohybová aktivita, malá až mírná intenzita pohybu je prospěšnější než dlouhodobý nedostatek pohybu. (Held a kol., 2006)

Pohybová aktivita je prevencí nejčastějších chronických nemocí, kterými jsou kardiovaskulární choroby, mrtvice, nadváha a obezita, cukrovka 2. typu, rakovina tlustého střeva, rakovina prsu, poruchy muskuloskeletálního systému a pády starých lidí. Pohybová aktivita může omezit i symptomy depresí, stresu a úzkosti. (WHO, 2006)

V důsledku pravidelné pohybové aktivity dochází v lidském těle k funkčním změnám, které mohou oddálit nebo zabránit vzniku určitých nemocí. Zdravotní přínosy pohybové aktivity jsou:

- snížení rizika kardiovaskulárních chorob
- nízký výskyt cukrovky 2. typu
- zvýšené využívání tuků, a tím snížení rizika obezity
- zvýšení mineralizace kostí v mládí, které přispívá k prevenci osteoporózy
- zlepšení zažívání a střevní peristaltiky
- zachování síly a rovnováhy
- snížení rizika depresí a demence
- zlepšení kvality spánku
- zlepšení sebehodnocení a sebeúcty
- prodloužení délky aktivního života
- udržení páteře a kloubů ve funkční zdatnosti
- zlepšení schopnosti soustředění a zmírnění bolestí hlavy

Je dokázáno, že pokud člověk zvýší úroveň své pohybové aktivity, může i po delší době zahálení zlepšit své zdraví, a to bez ohledu na věk. (Evropská komise, 2008, Held a kol., 2006, Sekota, 2006)

2.2.2 Nedostatek pohybové aktivity

Nedostatek pohybu (hypokineze) je jedním z průvodních jevů dnešního způsobu života. Nedostatečná pohybová aktivita je uznána podle WHO (Světová zdravotnická organizace) jako samostatný rizikový faktor podílející se na vzniku chronických neinfekčních onemocnění (obezita, metabolické, nádorové a kardiovaskulární onemocnění, a onemocnění pohybového aparátu). (Novotná a kol. 2009)

Nedostatek pohybu vede k těmto poruchám:

- zvýšení rozkladových procesů v organismu, které mají nepříznivý vliv na vegetativní nervový systém
- snížení svalového napětí s následnou atrofií svalů
- nepříznivá výkonnost krevního oběhu a srdce
- nepříznivá vápníková adaptace (Held a kol., 2006)

Existuje vztah mezi pohybovou aktivitou a průměrnou délkou života. Pohybově aktivní lidé se dožívají vyššího věku než neaktivní.

Podle výsledků studie GPAQ pohybové aktivity dospělých v České republice z roku 2011 má 32 % dospělých nízkou, 21 % střední a 46 % vysokou fyzickou aktivitu. Největší rozdíly v pohybové aktivitě mezi muži a ženami byly ve věkové kategorii 18 – 39 let, nejmenší pak u osob starších 65 let. Podíl osob ve věku 45 – 54 let, kteří se ve volném čase nevěnují žádnému sportu, stoupl mezi lety 2005 a 2010 o 7 % u mužů a o 12 % u žen. (Ministerstvo zdravotnictví, 2014)

Ze současných analýz vyplývá, že v České republice jsou aktivnější muži oproti ženám. (Ministerstvo zdravotnictví, 2015)

V roce 2002 každý pátý obyvatel EU neprovozoval žádnou fyzickou aktivitu. Je odhadováno, že fyzická inaktivita (nečinnost) způsobuje 600 000 úmrtí ročně v EU, což je 5 – 10 % celkové úmrtnosti v jednotlivých zemích. (WHO, 2006)

Sedavý způsob života vede 40 – 60 % obyvatelstva EU. (Evropská komise, 2008)

Pro zajímavost se uvádí, že fyzická inaktivita má také ekonomické dopady. Například absence v zaměstnání a ztráty příjmů způsobené předčasným úmrtím. Náklady, které s tím souvisí, se odhadují na 3 – 12 miliard eur, přičemž v tom nejsou zahrnuty ztráty v souvislosti s dopady obezity. (WHO, 2006)

V rámci EU byly prováděny různé výzkumy, které ukázaly, že v jednotlivých zemích se aktivita respondentů liší. Tento fakt ovlivňuje kromě individuality jednotlivých lidí také mikro a makro prostředí. Zde hovoříme o vlivu socioekonomických podmínek, urbanizace a způsobu využívání dopravy pro uspokojování potřeb obyvatel. Z pohledu makro prostředí má například chudší

vrstva obyvatel méně volného času, méně prostředků na volnočasové aktivity a prostředí jejich domovů není na podporu těchto aktivit koncipováno.

Mohlo by se zdát, že v urbanizovaném prostředí města je příležitostí pro pohyb relativně více, než mimo tento prostor. Přesto se však ukazuje, že právě nevhodné rozmístění lokalit pro bydlení, práci, nakupování a volnočasové aktivity v mnoha městech napříč Evropou způsobuje nárůst motorizované mobility a redukuje pohybovou aktivitu. Mnoho sociálních trendů podporuje sedavé chování jedince. Je méně manuální práce, více zábavy se odehrává vsedě. Lidé používají mnoho zařízení pro domácí práce, která jim sice přinesla více času na jiné činnosti, ale zdá se, že člověk je nevyužívá pro pohybovou aktivitu. V budovách se vyskytují eskalátory a výtahy, schodiště jsou vidět čím dál tím méně. Děti i dospělí tihnou k trávení volného času u počítače nebo televize. Společenské vnímání pohybových aktivit může mít vliv na jejich výběr. Golf nebo squash může být spojován s vysokým sociálním postavením, naopak chůze a jízda na kole jako způsob dopravy lidí s nízkým sociálním statutem. Mnoho mladých lidí vidí kolo a chůzi jen jako nutnost, než dorostou do věku, kdy budou moci řídit motocykl či automobil. (WHO, 2006)

2.2.3 Pokyny a doporučení pro pohybovou aktivitu

Aktivní život je způsob života, který začleňuje pohybovou aktivitu do denních činností. Cílem pro dospělou populaci je alespoň 30 minut pohybové aktivity ve většině dní v týdnu. U dětí a mladých lidí je doporučena nejméně hodina aktivity denně. Intenzita pohybové aktivity se může lišit v závislosti na druhu činnosti a možnostech jedince. Správná intenzita pohybové aktivity zvýší srdeční tep a způsobí jedinci mírné zadýchání. Dojde též ke zvýšení metabolismu na troj až šestinásobek klidového režimu. Pro neaktivního člověka k trojnásobnému zvýšení metabolismu je ekvivalent svižná chůze.

V roce 2002 dvě třetiny dospělé populace (nad 15 let) v EU nedosahovaly doporučené úrovně pohybové aktivity. (WHO, 2006)

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje pro zdravého dospělého ve věku 18 – 65 let minimálně 30 minut pohybové aktivity střední

intenzity 5 dnů v týdnu. Dalším doporučením je alespoň 20 minut pohybové aktivity vysoké intenzity 3 dny v týdnu. (Evropská komise, 2008)

Neaktivní jedinci by měli zařadit do svého života pohybovou aktivitu, a postupně navyšovat dobu trvání, množství a intenzitu. Díky zvýšení fyzické aktivity pocítí zlepšení zdravotního stavu. (Ministerstvo zdravotnictví, 2014)

Pro osoby nad 65 let platí stejná doporučení, je však důležité přidat k tomu ještě silový trénink a rovnovážné cviky za účelem předcházení pádům. (Evropská komise, 2008)

Další doporučení je, že by člověk měl absolvovat týdně takovou pohybovou aktivitu, která by mu umožnila „spálit“ okolo 1200 – 1500 kcal (kilokalorií). Dalším požadavkem je strávit v přírodě minimálně 200 hodin ročně. (Šimonek, 2000)

Doporučení pro pohybovou aktivitu v dospělosti podle věku:

1. **od 30 do 45 let:** Hlavní úlohou kondičního tréninku v tomto období je upevnění zdravotního stavu a rozvoj fyzických sil. Důležité je též zvyšování výkonnosti na optimální úroveň.
2. **od 45. roku:** Doporučuje se postupně snižovat intenzitu a objem cvičení. Vhodné jsou aktivity střední intenzity a objemu. Doporučuje se cvičení na udržení správného svalového napětí (posilovací cviky), aby nedocházelo k hypotrofii (ochabnutí) svalů.
3. **od 60 do 65 let:** Celkový objem cvičení a zejména jeho intenzita je nižší než u osob středního věku. Převládá cvičení s nízkou nebo střední intenzitou. Tělesné zatížení se určuje podle zdraví, věku, tělesné zdatnosti a předchozí pohybové aktivity. Působení tělesných cvičení má být co nejvšestrannější, avšak přiměřené. (Held a kol., 2006)

2.2.4 Podpora pohybové aktivity

Zdraví 2020 – podpora pohybové aktivity na období 2015 - 2020

V České republice neplní více jak polovina dospělých mezinárodní doporučení ohledně pohybové aktivity. V posledních 20 letech se objevuje nový fenomén – tzv. sedavé chování. Většina populace v dospělém věku vykonává tzv. sedavá zaměstnání, při kterých je jejich energetický výdej během dne minimální.

Akční plán podpory pohybové aktivity je prvním koncepčním národním strategickým dokumentem České republiky zaměřeným na zvýšení úrovně pohybové aktivity a snížení sedavého chování. Struktura dokumentu se podobá obdobným strategickým zahraničním dokumentům.

Problém nezdravého způsobu života a nedostatečné úrovně pohybové aktivity nemá jednoduché ani rychlé řešení. V oblasti podpory pohybové aktivity jsou klíčovými principy spolupráce a dlouhodobá strategie.

Jedna ze strategických oblastí tohoto dokumentu se zaměřuje na aktivní mobilitu, která má významnou úlohu z hlediska podpory pohybové aktivity. Jde především o chůzi a jízdu na kole. WHO (Světová zdravotnická organizace) dodává, že nynější dopravní podmínky v evropských městech nepodporují obyvatelstvo k rozhodnutí upřednostnit chůzi nebo jízdu na kole před dopravou automobilem. Zhruba 30 % cest autem je tak na vzdálenost kratší než 3 km, což odpovídá zhruba 20 minutám svižné chůze. Více než polovina cest automobilem nepřekročí vzdálenost 5 km.

Tento strategický cíl směřuje k podpoře aktivní mobility v každodenním životě (cesta do práce, do školy atd.). Zaměřuje se na vybudování takových podmínek, které by motivovaly k pohybové aktivitě v rámci běžných denních povinností i volného času. (Ministerstvo zdravotnictví, 2015)

Koncepce podpory sportu 2016 – 2025

Tento dokument navazuje na výše zmíněný dokument Zdraví 2020, na další dokumenty Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a na Bílou knihu o sportu.

Díky demografickému stárnutí populace bude udržení pohybových schopností starších obyvatel jedním ze základních předpokladů, jak zvládnout problémy spojené se stárnutím obyvatelstva v budoucnu. Trvalý pokles zdatnosti populace, snižující se úroveň pohybové gramotnosti, růst obezity a vysoký výskyt civilizačních onemocnění jsou v České republice ve srovnání se zeměmi EU alarmující a je nutné hledat systémové řešení rozvoje sportu podpořené novou legislativou, zásadním navýšením finančních prostředků v rámci dotačních programů a zvyšováním kvalifikace sportovních odborníků.

Hlavní pilíře koncepce jsou:

- **Sport je jedním z nástrojů socializace člověka a rozvoje společenských vztahů.**
- **Sport jako prostředek seberealizace.**
- **Sport a prevence zdraví:** Zdraví a zdatnost člověka jsou předpokladem osobního štěstí, spokojenosti a kvality života. Sport je prostředkem aktivní prevence proti civilizačním onemocněním i stále častějším psychickým poruchám. Zdatný člověk má prokazatelně nižší nemocnost, větší odolnost i vyšší pracovní výkon, což jsou významné ukazatele kvality života i ekonomické benefity sportu. Prosazování zdravého životního stylu ve společnosti bude mít stále větší význam pro zvýšení kvality života stárnoucí populace.

Cílem tohoto dokumentu je mimo jiné zastavit pokles tělesné zdatnosti (nízká zdatnost spolu s nízkou úrovní pohybové gramotnosti a případně s obezitou jsou základní faktory negativního vztahu ke sportu), nárůst nadváhy a obezity u dětí a mládeže a naopak zvyšovat úroveň pohybové gramotnosti. (MŠMT, 2016)

Jen pro zajímavost v roce 2009 byla Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy zveřejněna „Analýza financování sportu v České republice“. Výsledkem je zjištění sestupného trendu ve státní podpoře sportu, kde z původních 0,65 % státního rozpočtu v roce 1989 klesla úroveň podpory na současných 0,24 % státního rozpočtu. Česká republika se řadí ve srovnání se zeměmi EU mezi státy s nejmenší podporou sportu. (MŠMT, 2011)

Torontská charta pohybové aktivity

Torontská charta pohybové aktivity je významným globálním dokumentem, který vyzývá k činnosti v oblasti podpory pohybové aktivity. Charta byla přijata v květnu 2010 na 3. mezinárodním kongresu o fyzické aktivitě a veřejném zdraví v Torontu v Kanadě. Na tvorbě této charty se podílelo několik stovek předních světových odborníků na problematiku zdraví a pohybové aktivity.

Jejím cílem je vytvořit udržitelné příležitosti, díky kterým budou lidé vést pohybově aktivní život.

Charta vyzývá k intenzivní činnosti ve 4 hlavních oblastech:

1. Přijetí a zavedení národní politiky a akčního plánu.
2. Šíření politiky podporující pohybovou aktivitu.
3. Změna charakteru služeb a financování pohybové aktivity.
4. Rozvoj spolupráce pro realizaci činností.

Tuto činnost by měla vyvíjet vláda, občanská společnost, soukromé firmy, akademické instituce a jiné organizace, které působí ve zdravotnickém sektoru i mimo něj. (www.globalpa.org.uk, 2010)

2.3 Chůze

„Kráčíme, aniž musíme na chůzi myslet. Pohyb konáme zcela automaticky, můžeme při něm myslet na spoustu jiných věcí, můžeme sledovat okolí, vyhýbat se překážkám, spěchat za tramvají či tiše našlapovat na mýtině, v jejímž koutě se pasou srnky... a vždycky jdeme bez jediné myšlenky na to, jaké pohybové fáze je třeba při každém kroku postupně zvládnout.“ (Daněk, 1978, str. 29)

Jednou ze základních motorických zručností, kterou si člověk osvojuje v raném dětství, je chůze. Chůze provází člověka po celý život jako nejzákladnější a nejpřirozenější způsob přemísťování se vlastními silami. (Korčok, Pupiš, 2006)

„Chůze je základní lokomoční stereotyp vybudovaný v ontogenezi na fylogeneticky fixovaných principech charakteristických pro každého jedince.“ (Kolář a kol., 2009, str. 48)

Jednotkou chůze je krok. Za jeden krok se zpravidla považuje tzv. dvojkrok, tj. jedna fáze pravidelného pohybu od určité polohy těla až do okamžiku, kdy se tato poloha opakuje. Za normální krok (říká se mu také „vojenský“ nebo „turistický“) považujeme dvojkrok o délce 150 cm trvající 1 sekundu. To odpovídá 60 dvojkrokům za minutu a chůzi rychlostí 5,4 km/hod. Pro netrénovanou populaci se uvádějí hodnoty 138 cm pro muže a 128 cm pro ženy. (Daněk, 1978)

2.3.1 Technika chůze

Držení těla

Narovnejte se a představte si, že vám páteří prochází struna, která vám vychází z hlavy a vytahuje vás směrem vzhůru. Takto narovnaný trup lehce nakloníte dopředu. Ohýbejte se v kotnících, nikoliv v bocích nebo v pase. Zatáhněte břišní svaly tak, aby pánev byla lehce podsazena a páteř se tak dostala do neutrální polohy. Neprohýbejte se v bedrech a nevystřkujte hýždě.

Poloha hlavy

Hlava má být vzpřímená a brada zvednutá. Prsa vypněte a dívejte se před sebe, nikoliv na špičky nohou. Tím odstraníte zbytečné napětí šíje.

Ramena

Ramena stlačíme dozadu a dolů, aby se tak uvolnil nezbytný prostor pro snadné a hluboké dýchání. Během chůze je potřeba polohu ramen pravidelně kontrolovat.

Ruce

Pažemi volně šviháme podél těla, díky tomu se zlepšuje rovnováha, krevní oběh a odbourává se větší množství kalorií. Pohyb paží je opačný než pohyb nohou. Švihání pažemi směřuje vpřed, ne však před tělem.

Nohy

Udeřte patou o zem a přirozeně došlápněte rovnoměrně chodidlem. Na konci každého kroku se snažte nezvedat pouze nohu, ale skutečně se odrazit špičkou od země (přes palec). Udržujte takovou délku kroku, která vám nečiní potíže (na jakou jste běžně zvyklí). Při správné chůzi vždy pracují kyčle. Pokud kyčle nedělají svou práci, zatěžují se více kolena. (Levinová, Smithová, 1995)

2.3.2 Přínosy chůze

Lidé stále hledají pohybovou aktivitu, při které si nejspíše nejlepší či udrží kondici a optimální váhu. Často se však zapomíná na jednu z neúčinnějších metod a tou je chůze. Jde o základní druh pohybu, který by měl být součástí běžného života. Dnes ujdeme v průměru 2 km denně, kdežto před 30 lety jsme nachodili v průměru 5 km za den. Značný úbytek chůze v populaci vede k nárůstu obézních osob a diabetiků, ale i k poklesu fyzické zdatnosti. (Matoulek, 2016)

Největší benefity chůze:

- **Spalování tuků:** Chůze různé intenzity přináší energetický výdej, je tudíž prostředkem snižování nadváhy a obezity. (Sekota, 2006)
- **Síla v nohách, zdravé kosti a klouby:** Kostí reagují na pravidelné cvičení zvýšením hustoty, která je pro zdraví kostí nejdůležitější. Kostní hmota je „na vrcholu“ ve 30 letech. Potom začíná řídnutí a nastupuje osteoporóza (degenerace kostí způsobená nízkou kostní hmotou). Chůzí se též posilují kolenní klouby. Pro zajímavost experti ze švédské univerzitní nemocnice v Malmö porovnávali u 45 lidí hladinu GAG (glykosaminoglykanu), který ovlivňuje pevnost a pružnost chrupavky. U 1. skupiny, která měla za úkol chodit a cvičit, výše zmíněná látka přibývala. U jedinců, kteří necvičili a ani moc nechodili, se hladina látky GAG neměnila. (Mucha, 2017)
- **Srdce:** Pouhé 4 hodiny chůze týdně dle finského národního institutu veřejného zdraví snižují nebezpečí infarktu o 14 %. Pravidelná chůze může pomoci snížit vysoký krevní tlak a snížit vysoký cholesterol. (www.zdravilide.cz, 2012)
- **Mysl:** Chůze zlepšuje i paměť. Tím, že urychluje průtok krve, zásobuje mozek kyslíkem, který mozek potřebuje. Zvýšený příjem kyslíku zvyšuje schopnost mozku pamatovat si informace.
- **Lepší spánek:** Chůze zvyšuje účinek melatoninu (hormon spánku) a zvyšuje produkci serotoninu (relaxačního hormonu). Díky chůzi je pak spánek kvalitnější a i hlubší. (www.vysetrenie.sk, 2016)

Chůze působí příznivě i na psychiku. Rytmus chůze a pohyb ne zcela monotónní člověka uklidňuje. Chůze o intenzitě odpovídající jedné třetině až dvěma třetinám maximální intenzity zvládnutelné daným jedincem působí převážně na neurovegetativní regulaci. Podvědomě se uplatňující psychohygienické působení chůze se týká především vnímání rytmu chůze. Rytmus uklidňuje i fascinuje. Rytmus může i léčit. Rytmus je základem tance, který mnohdy není ničím jiným než chůzí doplněnou o další pohybové prvky.

Mezi psychohygienicky nejcennější prvky prostředí, do něhož se dostáváme při turistické chůzi, patří ticho. Ve všední den žije většina z nás v prostředí doslova zamořeném hlukem. Proto působí jako balzám ticho či šum lesa, zpěv ptáků nebo zurčení potůčku. Jdeme-li ovšem ve velké skupině, pravděpodobně se nám nepodaří uniknout hluku ani při túře. Vždy se najdou tací, kteří se chopí nejbližší příležitosti k navázání hovoru, byť na sebestanálnější téma. Poslouchat ticho a zamýšlet se nad sebou i nad vlastním místem ve společnosti a ve světě je velké umění, které bohužel není dáno naprosté většině kolektivů, s nimiž máme co činit při pěším putování. Jakýmsi chorobným způsobem neurotického úniku před hlubokým prožitkem ticha při chůzi je snaha vyplňovat „zvukové vakuum“ například hudbou. Zdravou odezvou na trochu překvapující pocit prázdnoty, který se člověka zmocní v okamžiku, kdy si uvědomí ticho, je zamyšlení nad životními problémy, zamyšlení umožňující hlubší osobní dozrání. Pomocí hluku lidé často unikají své vlastní vnitřní prázdnotě. Chůze v hluku nám nepřidá ani na psychickém zdraví, ani na osobní zralosti. (Daněk, 1978)

2.3.3 Doporučený počet kroků

Obecným doporučením je ujít denně 10 000 kroků. Historie tohoto doporučení spadá do roku 1964, kdy se poprvé objevilo v japonské marketingové kampani před olympijskými hrami v Tokiu. Japonský tým výzkumníků pod vedením Dr. Yoshiro Hatanou vypočítal, že průměrný počet kroků Japonce je mezi 3 500 – 5 000 kroky denně. Tým učinil závěr, že pokud lidé zvýší počet kroků na 10 000 za den, budou zdravější a štíhlejší. Vystala otázka, jakým způsobem přimět společnost k uplatnění poznatků z výzkumu. V roce 1965 Japonec Yamasa Tokei vyvinul krokoměr, který Dr. Hatano začal prodávat pod názvem „*manpo-kei*“ (v překladu „deset tisíc metrových kroků“) a byl přijat veřejností pro jeho jednoduchost a faktor motivace. (Crandall, 2015)

Mnoho zdrojů se shoduje, že dospělý člověk by měl ujít 10 000 kroků za den a dospívající mládež 12 000 kroků. Uvádí se, že 10 000 kroků odpovídá vzdálenosti 8 kilometrů a energetickému výdeji 300 – 400 kalorií, což může být

dosaženo 30 minutami chůze navíc k obvyklému pohybu. (Choi B., Pak, Choi J., Choi E., 2007)

Cíl 10 000 kroků však není doporučením pro všechny skupiny osob, například není vhodný pro starší osoby a osoby s chronickými onemocněními. Tato hodnota není naopak dostatečná pro děti a důležitou cílovou skupinu populace bojující s obezitou.

Na základě soudobě dostupných důkazů je doporučená klasifikace ukazatele fyzické aktivity dospělých následovná:

- méně než 5 000 kroků denně – sedavý životní styl
- 5 000 – 7 500 kroků denně – málo aktivní životní styl bez dostatku sportovních aktivit
- 7 500 – 10 000 kroků denně – poněkud aktivní životní styl s vůlí k pohybu
- více než 10 000 kroků denně – aktivní životní styl s dostatkem pohybu
- více než 12 500 kroků denně – vysoce aktivní životní styl (Bassett, Tudor-Locke, 2004)

Výzkum doporučuje denní cíl 10 000 kroků pro udržení požadované úrovně fyzické aktivity pro dobré zdraví. Této úrovni není dosahováno v rámci běžných denních aktivit. Pro mnohé je denní deficit 4 000 kroků, který musí být důsledně dohnán jiným způsobem.

Samotné měření kroků pomocí krokoměru nemusí být přesným zdrojem informace o vydané energii a zaměření se na počítání kroků může vést k posedlosti, přičemž nadměrná chůze může způsobit zdravotní problémy. Jsou uváděny poruchy jako vymykání kloubů nebo přetížení či natažení svalů. Jednotlivci by proto měli posoudit své předpoklady a konzultovat aktivitu s lékařem. Také je potřeba brát do úvahy další socio-ekonomické aspekty, pokud se například rozhodnete chodit po obchodech, může na této činnosti vzniknout závislost, která způsobí nadměrné utrácení. (Choi B., Pak, Choi J., Choi E., 2007)

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíle a výzkumné předpoklady

Cílem diplomové práce je zjistit u mužů v produktivním věku, zda osobnostní rysy ovlivňují míru pohybové aktivity. Hlavním cílem práce v teoretické části je vytvořit přehledný souhrn informací o struktuře osobnosti, pětifaktorovém modelu osobnosti, pohybové aktivitě dospělých a chůzi. Pro praktickou část práce bylo cílem sestavit výzkumný soubor mužů v produktivním věku, připravit tento soubor pro sběr dat, uskutečnit monitoring pohybové aktivity pomocí krokoměru Yamax Digiwalker SW-700 dvakrát po dobu sedmi dnů. Dalším cílem bylo zjistit strukturu osobnostních rysů pomocí metody NEO pětifaktorový osobnostní inventář.

Výzkumné předpoklady

Výzkumný předpoklad 1 – Osoby s převažujícím osobnostním rysem extraverte vykazují statisticky významně více pohybové aktivity než ostatní členové výzkumného souboru.

Výzkumný předpoklad 2 – Mezi osobami s převažujícím osobnostním rysem extraverte a svědomitosti nebude v pohybové aktivitě statisticky významný rozdíl.

Výzkumný předpoklad 3 – Rozdíl v pohybové aktivitě v pracovní a víkendové dny v prvním (jaro) a druhém (podzim) měření nebude statisticky významný.

3.2 Úkoly práce

1. Prostudování dostupné vědecké a odborné literatury vztahující se ke zvolenému tématu
2. Shromáždění a zpracování klíčových informací týkajících se dané problematiky
3. Charakterizace použité metodiky a materiálu
4. Monitorování týdenní pohybové aktivity prostřednictvím krokoměru Yamax SW-700 s opakováním po půl roce
5. Zjištění osobnostních rysů prostřednictvím metody NEO pětifaktorový osobnostní inventář
6. Statistické zpracování dat
7. Výsledky
8. Diskuze

3.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumného šetření se zúčastnilo 40 mužů v produktivním věku. Věkové rozpětí pro výzkumné šetření bylo zvoleno velmi široké, a to 20 – 60 let. Konkrétní lokalita bydliště mužů nebyla podmínkou, proto muži pochází z Prahy, Středočeského a Jihočeského kraje. Mužům byl předán krokoměr s instrukcemi k jeho používání, záznamový arch a dotazník NEO pětifaktorový osobnostní inventář. Počet kroků muži zapisovali po dobu jednoho týdne na jaře a jednoho týdne na podzim do svých záznamových archů a vyplnili dotazník. Výsledky byly poté vyhodnoceny statistickou analýzou pro potvrzení či vyvrácení výzkumných předpokladů.

3.4 Design výzkumného šetření

1. Zajištění nezbytných pomůcek pro výzkumnou část – krokoměry Yamax SW-700, záznamové archy pro týdenní měření pohybové

aktivity krokoměrem, dotazník NEO pětifaktorový osobnostní inventář

2. Oslovení mužů ve věkovém rozmezí 20 – 60 let
3. Sestavení výzkumného souboru mužů o počtu 40 probandů
4. Příprava výzkumného souboru mužů pro první sběr dat – předání krokoměrů s instrukcemi pro správné nastavení a monitorování, poskytnutí záznamových archů a dotazníků NEO pětifaktorový osobnostní inventář
5. Jaro – sběr dat prvního měření po dobu jednoho týdne pomocí krokoměrů a dotazníků NEO pětifaktorový osobnostní inventář
6. Zpracování výsledků prvního měření a dotazníků NEO pětifaktorový osobnostní inventář (odborný psychologický konzultant – pan prof. Man)
7. Podzim – sběr dat druhého měření po dobu jednoho týdne pomocí krokoměrů
8. Zpracování výsledků druhého měření
9. Statistické zpracování dat
10. Grafické zpracování dat
11. Vyhodnocení získaných parametrů

3.5 Použité metody

3.5.1 Monitorování pohybové aktivity pomocí krokoměru

Využívání krokoměrů je historicky nejstarším a v současnosti nejrozšířenějším způsobem přístrojového sledování pohybové aktivity. Krokoměry jsou nejpřesnější při monitorování chůze, konkrétně při určování počtu kroků. Tyto přístroje jsou levné, přesné, nenápadné a výstupy informací z nich jsou snadno uchopitelné (počet kroků nebo přepočet na vzdálenost). Přestože krokoměry měří pohybovou aktivitu, nejsou schopny snímat všechny druhy fyzické aktivity, jako například plavání, posilování nebo jízdu na kole.

Starší typy krokoměrů využívaly principu zapínání a vypínání elektrického obvodu pomocí odpruženého ramene kyvadélka, které se vertikálně pohybovalo vlivem oscilací vznikajících při chůzi. Každá vertikální oscilace silnější než práh citlivosti přístroje (0,35 g u krokoměrů řady Yamax Digiwalker) je započítána jako krok. Novější typy snímají pohyb elektronicky na základě piezoelektrického jevu.

Z řady testovaných a vyráběných krokoměrů při monitorování chůze se jako nejspolehlivější ukazují krokoměry značky Yamax Digiwalker. (Basset, Crouter, Schneider, 2004, ČSTL, 2011)

Použití krokoměru: Nastavení krokoměru je důležité pro jeho správné fungování. Je potřeba nastavit délku kroku, která činí u průměrného jedince 70 cm, dále je třeba nastavit váhu probanda (krokoměr měří i množství spálených kalorií). Přístroj je potřeba připevnit ideálně na pravý bok klipem k oděvu nebo k pásku.

Displej krokoměru zobrazuje 2 řádky. V prvním je pouze kurzor v horní části. Druhý ukazuje aktuální naměřené hodnoty. Ukazuje-li kurzor na STEP, na displeji je zobrazen počet kroků. Je-li kurzor na DIS, ukazuje nachozenou vzdálenost v km a je-li kurzor u CALORIE, ukazuje přibližný energetický výdej za nachozenou vzdálenost. Přístroj načítá data až do 99 999 kroků, poté začíná měřit znovu od nuly. Tlačítko RESET slouží k vymazání naměřených údajů a tlačítko SET slouží pro nastavení délky kroku a hmotnosti jedince. Přístroj je opatřen ochranným krytem, aby nedošlo k nechtěnému vymazání naměřených dat. (Frömel, 1999)

3.5.2 NEO pětifaktorový osobnostní inventář

Vývoj NEO inventářů zahájili Costa a McCrae provedením shlukové analýzy Cattelova dotazníku 16 PF a identifikovali tři skupiny škál, označené *neuroticismus*, *extraverze* a *otevřenost vůči zkušenosti*. Jejich první písmena použili na označení svého dotazníku: N (euroticism), E (xtraversion), O (penness). Zbývající dva faktory – *vstřícnost* a *svědomitost*, doplnili autoři na základě

Goldbergových lexikálních studií, který těchto pět faktorů pojmenoval populárním názvem BIG FIVE. (Blatný a kol., 2010, Ruisel, Výrost, 2000)

Český Neo pětifaktorový osobnostní inventář Hřebíčkové a Urbánka (podle NEO Five-Factor Inventory P. T. Costy a R. R. McCrae) je standardizovaný dotazník využitelný v klinické psychologii, studijním a profesním poradenství, v psychologii organizace a pro výzkumné účely. Řadí se mezi vícerozměrné inventáře, které staví na pětifaktorovém modelu osobnosti a vychází z faktorové analýzy přídavných jmen používaných k popisu osobnosti. Metoda zjišťuje míru individuálních odlišností a poskytuje údaje o pěti obecných dimenzích osobnosti – neuroticismus, extraverte, otevřenost vůči zkušenostem, přívětivost a svědomitost.

Probandi odpovídají na celkem 60 položek, 12 pro každou škálu. Svou odpověď označují křížkem X na připojené škále čísel: 0 – vůbec nevystihuje, 1 – spíše nevystihuje, 2 – neutrální, 3 – spíše vystihuje, 4 – úplně vystihuje. (Hřebíčková, 2011)

3.5.3 Statistická analýza

Pro vyhodnocení získaných dat byly využity statistické veličiny jako je aritmetický průměr, směrodatná odchylka a statistická metoda Studentův t-test. V konečné fázi tato metoda rozhodla, zda jsou výzkumné předpoklady statisticky významné a mohou se potvrdit, či naopak nepotvrdit.

Aritmetický průměr

Aritmetický průměr bývá označován též jako „typická hodnota“ statistického souboru, tj. hodnota, kolem níž se soustřeďují všechny hodnoty daného souboru. Aritmetický průměr je charakterizován jako součet hodnot znaku všech statistických jednotek daného souboru, dělený jejich počtem.

Medián

Medián je prostřední hodnota statistického znaku, která dělí statistický soubor na dvě stejně početné skupiny. Velikost mediánu je závislá na pořadí

hodnot zkoumaného statistického znaku v uspořádaném souboru. To znamená, že statistický soubor je třeba rozdělit podle velikosti hodnot znaku.

Směrodatná odchylka

Směrodatná odchylka je kvadratický průměr odchylek hodnot znaku od jejich aritmetického průměru. Vypovídá o tom, nakolik se od sebe navzájem liší jednotlivé případy v souboru zkoumaných dat. Je-li malá, jsou si prvky souboru většinou navzájem podobné, a naopak velká směrodatná odchylka signalizuje velké vzájemné odlišnosti.

Studentův t-test

Studentův t-test je nejčastěji používaným parametrickým testem. Pomocí tohoto testu můžeme rozhodnout, zda dva soubory dat mají stejný aritmetický průměr. V závislosti na situaci, kdy se používá, se rozlišuje párový a nepárový t-test.

Hladina významnosti byla stanovena jako $p < 0,05$

4 VÝSLEDKY

Získaná data z výzkumného šetření byla vyhodnocena a následně zpracována pomocí tabulek, statistických veličin jako je aritmetický průměr, medián, směrodatná odchylka a statistické metody Studentův t-test.

Tabulka č. 1 – věkové zastoupení probandů (n= 40 probandů)

Věk	počet mužů	Procenta
20 – 25	5	12,5%
26 – 30	8	20%
31 – 35	10	25%
36 – 40	5	12,5%
41 – 45	5	12,5%
46 – 50	3	7,5%
51 – 60	4	10%

Nejpočetnější věková skupina čítající 45% probandů je v rozmezí 26 – 35 let. Druhá v pořadí s 25% je věková skupina mezi 36 – 45 lety.

Tabulka č. 2 – dosažené vzdělání probandů (n= 40 probandů)

Vzdělání	počet mužů	Procenta
výuční list	8	20%
střední s maturitou	21	52,5%
Vysokoškolské	11	27,5%

Podle úrovně dosaženého vzdělání jsou nejpočetnější skupinou s více než polovičním zastoupením probandi s úplným středoškolským vzděláním, druzí

v pořadí s více než čtvrtinovým zastoupením jsou vysokoškoláci a jednu pětinu představují vyučení probandů.

Tabulka č. 3 – povaha zaměstnání (n= 40 probandů)

povaha zaměstnání	počet mužů	Procenta
Intelektuální	23	42,5%
Manuální	17	57,5%

Manuální pracovníci mezi probandy převažovali nad intelektuály o 15%.

Tabulka č. 4 – BMI probandů (n= 40 probandů)

BMI	kategorie	počet mužů	Procenta
18,5 - 24,9	norma	23	57,5%
25,0 - 29,9	nadváha	9	22,5%
30,0 - 34,9	obezita 1. stupně	8	20%

Zkratka BMI (Body mass index) označuje index tělesné hmotnosti a používá se jako měřítko obezity. Tento index se vypočítá vydělením tělesné hmotnosti v kilogramech a výšky daného člověka umocněné na druhou. Výsledek měření se zařazuje do kategorií, které jsou stanovené Světovou zdravotnickou organizací (WHO). (www.bodymassindex.cz, 2016)

Počet probandů, jejichž BMI vykazuje normální hodnotu, je o 15% vyšší, než počet probandů s nadváhou či obezitou 1. stupně.

Tabulka č. 5 – Průměrný počet kroků (pracovní dny, víkend a celý týden) u všech probandů (n= 40 probandů)

<i>Průměrný počet kroků</i>	pracovní dny	víkend	celý týden
Jaro (1. měření)	54 513	22 040	76 553
Podzim (2. měření)	53 801	19 314	73 040

Průměrný počet kroků je větší na jaře oproti podzimu, a to v pracovní dny o 1,32%, ale o víkendu to bylo o celých 14,11% více.

Níže v tabulkách č. 6 – č. 10 jsou uvedeny průměrné počty kroků probandů rozdělených podle rysů osobnosti.

Tabulka č. 6 – Průměrný počet kroků: *EXTRAVERZE* (n= 15)

	Po	Út	Stř	Čt	Pá	So	Ne
Jaro	9 002	11 579	9 718	11 149	10 699	12 218	8 464
Podzim	9 905	10 500	8 727	10 696	11 777	9 961	7 540

Tabulka č. 7 – Průměrný počet kroků: *NEUROTICISMUS* (n= 11)

	Po	Út	Stř	Čt	Pá	So	Ne
Jaro	9 787	10 697	11 141	9 262	8 916	10 724	8 679
Podzim	9 263	10 326	9 311	9 995	11 117	10 145	5 891

Tabulka č. 8 – Průměrný počet kroků: *OTEVŘENOST* (n= 6)

	Po	Út	Stř	Čt	Pá	So	Ne
Jaro	10 598	14 552	13 480	12 447	8 688	10 024	10 993
Podzim	13 819	13 317	8 629	9 481	13 049	11 973	8 015

Tabulka č. 9 – Průměrný počet kroků: *PŘÍVĚTIVOST* (n= 15)

	Po	Út	Stř	Čt	Pá	So	Ne
Jaro	8 957	11 917	10 850	10 387	8 847	12 755	8 155
Podzim	10 605	9 807	9 233	10 775	11 568	9 420	8 137

Tabulka č. 10 – Průměrný počet kroků: *SVĚDOMITOST* (n= 20)

	Po	Út	Stř	Čt	Pá	So	Ne
Jaro	10 568	11 155	10 083	10 482	10 417	14 480	9 834
Podzim	10 161	11 143	8 926	11 285	11 798	10 257	8 895

Tabulka č. 11 – Průměrný počet kroků u jednotlivých rysů osobnosti - pracovní dny

	Extraverze	Neuroticismus	Otevřenost	Přívětivost	Svědomitost
jaro	52 146	49 803	59 765	50 958	52 705
podzim	51 605	50 012	58 295	51 988	53 313

V pracovních dnech extraverti a otevření vykazují vyšší počet kroků na jaře než na podzim. Naopak neurotici, přívětiví a svědomití ujdou více kroků v pracovních dnech na podzim než na jaře.

Tabulka č. 12 – Průměrný počet kroků u jednotlivých rysů osobnosti - víkend

	Extraverze	Neuroticismus	Otevřenost	Přívětivost	Svědomitost
jaro	20 681	19 403	21 017	20 910	24 314
podzim	17 501	16 036	19 988	17 557	19 152

Probandi všech rysů osobnosti vykazují významně vyšší počet ujitých kroků o víkendech na jaře než na podzim. Nejmenší rozdíl vykazují otevření, a to 5,15%, přes extraverty – 18,17%, až ke svědomitým, kteří mají nejvíce, a to 26,95%.

Tabulka č. 13 – Průměrný týdenní počet kroků u jednotlivých rysů osobnosti

	Extraverze	Neuroticismus	Otevřenost	Přívětivost	Svědomitost
Jaro	72 827	69 206	80 782	71 868	77 019
Podzim	69 106	66 048	78 283	69 545	72 465

Z výše uvedené tabulky č. 13 vyplývá, že u všech osobnostních rysů převažuje vyšší týdenní pohybová aktivita na jaře než na podzim.

Tabulka č. 14 – Počet probandů s více jak 70 000 kroky/týden

	Extraverze		Neuroticismus		Otevřenost		Přívětivost		Svědomitost	
Jaro	7	47%	4	36%	4	67%	7	47%	9	45%
Podzim	5	33%	6	55%	4	67%	8	53%	9	45%

U probandů, kteří nachodili více než 70 000 kroků za týden převažovala svědomitost, přívětivost a otevřenost a to v obou ročních obdobích. Neuroticismus dominoval pouze na podzim a extraverze na jaře.

Výzkumný předpoklad 1 – Osoby s převažujícím osobnostním rysem extraverte vykazují statisticky významně více pohybové aktivity než ostatní probandi výzkumného souboru.

Tabulka č. 15 – Srovnání: týdenní počet kroků extraverte X ostatní probandi

Skupina	n	M	SD	Mdn
Extraverze	15	72 827	27 675	62 886
Ostatní probandi	25	78 789	26 905	71 972

Vysvětlivky: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mdn – medián, n – počet probandů

Hladina statistické významnosti byla stanovena jako $p < 0,05$.

Výběr do skupiny extravertů byl proveden na základě hrubého skóru 65 percentilu pro věkovou skupinu mužů ve věku 22 – 75 let, který má hodnotu 22. (Hřebíčková, Urbánek, 2001) Hodnoty uvedené v tabulce č. 15 jsou průměrné týdenní počty kroků jednotlivce s danými osobnostními rysy.

Ke statistickému srovnání obou výše uvedených skupin byl použit nepárový t-test se shodnými rozptyly ($F_p = 0,827313$). Vypočtená hodnota $t = 1,38421$. Tabulková hodnota $t = 2,025$ na hladině významnosti $p < 0,05$, stupeň volnosti 38. Není statisticky významný rozdíl mezi oběma soubory a předpoklad 1 nebyl potvrzen.

Výzkumný předpoklad 2 – Mezi osobami s převažujícím osobnostním rysem extraverte a svědomitosti nebude v pohybové aktivitě statisticky významný rozdíl.

Tabulka č. 16 – Srovnání: týdenní počet kroků extraverte X svědomitost

Skupina	n	M	SD	Mdn
Extraverze	15	72 827	27 675	62 886
Svědomitost	20	77 019	31 067	63 172

Vysvětlivky: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mdn – medián, n – počet probandů

Hladina statistické významnosti byla stanovena jako $p < 0,05$.

Výběr do skupiny extravertů byl proveden na základě hrubého skóru 65 percentilu pro věkovou skupinu mužů ve věku 22 – 75 let, který má hodnotu 22, pro skupinu s osobnostním rysem svědomitosti rovněž tak. (Hřebíčková, Urbánek, 2001) Hodnoty uvedené v tabulce č. 16 jsou průměrné týdenní počty kroků osob reprezentujících rys extraverte a v druhém případě rys svědomitosti.

Ke statistickému srovnání obou výše uvedených skupin byl použit nepárový t-test se shodnými rozptyly ($F_p = 0,693373$). Vypočtená hodnota $t_p = 0,690477$, $p < 0,05$. Není statisticky významný rozdíl mezi oběma soubory a předpoklad 2 byl potvrzen.

Tento rozdíl se však jeví jako věcně významný, neboť extravert s průměrným týdenním počtem kroků nachodil o 4 192 kroků méně než svědomitý, tj. cca 5,5%.

Výzkumný předpoklad 3 – Rozdíl v pohybové aktivitě v pracovní a víkendové dny v prvním (jaro) a druhém (podzim) měření nebude statisticky významný.

Tabulka č. 17 – Průměrný počet kroků 1 osoby v pracovní dny

Skupina	n	M	SD	Mdn
Jaro	40	54 513	19 554	54 563
Podzim	40	53 801	20 848	52 025

Vysvětlivky: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mdn – medián, n – počet probandů

Hladina statistické významnosti byla stanovena jako $p < 0,05$.

Ke statistickému srovnání obou výše uvedených skupin byl použit párový t-test. Vypočtená hodnota $t_p = 0,72900$, $p < 0,05$. Není statisticky významný rozdíl mezi oběma soubory a předpoklad 3 byl potvrzen. V pracovní dny se objem pohybové aktivity zásadně nemění.

Tabulka č. 18 – Průměrný počet kroků 1 osoby ve víkendové dny

Skupina	n	M	SD	Mdn
Jaro	40	22 040	11 045	19 415
Podzim	40	19 314	7 505	19 288

Vysvětlivky: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mdn – medián, n – počet probandů.

Hladina statistické významnosti byla stanovena jako $p < 0,05$.

Ke statistickému srovnání obou výše uvedených skupin byl použit párový t-test. Vypočtená hodnota $t_p = 0,10118$, $p < 0,05$. Není statisticky významný rozdíl mezi oběma soubory a předpoklad 3 byl potvrzen. O víkendových dnech se objem pohybové aktivity zásadně nemění.

Zde se opět projevuje, že statisticky nevýznamný výsledek může být věcně významný, neboť rozdíl mezi jarem a podzimem ve víkendových dnech je 2 726 kroků ve prospěch jara, což je 12,5%.

5 DISKUZE

Výzkum ukázal, že 42,5% probandů trpí nadváhou a obezitou 1. stupně. Povaha zaměstnání u těchto probandů je intelektuální (programátor, IT, projektant silničních staveb, technik, elektromontér, vedoucí technického oddělení atd.) a pracovní dobu tráví převážně vsedě. Podle aktuálních dat statistiků má nadváhu 47% českých mužů a 20% českých mužů trpí obezitou. Před 25 lety byl obezitou ohrožen zhruba každý devátý Čech a obézních bylo více žen než mužů. Od roku 2014 je více obézních mužů než žen. (www.zpravy.idnes.cz 2018) Jiné výzkumy ukazují, že dlouhé období fyzické nečinnosti během sezení v práci zvyšuje riziko vzniku obezity. Lidé, u kterých BMI (body mass index) ukázal nadváhu, stouplo riziko výskytu onemocnění srdce až o 30%, u lidí s obezitou až o 45%. Studie řeší též vliv nečinnosti hlavních velkých svalů na zpomalování metabolismu. Proto mnoho zaměstnanců, kteří dlouho v práci sedí, má vyšší výskyt nadváhy a obezity. Studie prováděná mezi lety 1982 a 2003, která zkoumala 7 744 mužů (ve věku 20 – 89 let) uvádí, že muži mající sedavé zaměstnání se sezením s více jak 23 hod/týden mají o 64% vyšší riziko úmrtí na srdečně cévní choroby. (www.skaba.cz, 2014)

Výzkumné šetření ukázalo, že týdenní průměrný počet kroků u všech probandů je 76 553 kroků na jaře, a 73 040 kroků na podzim. Někteří probandi nachodili více jak 70 000 kroků týdně, a tudíž zvýšili průměr nachozených kroků. Jeden proband, majitel psa, nachodil za týden 151 848 kroků. Výzkumy (Řepka a kol., 2011, Valach a kol., 2011) dokazují, že vlastnictví psa má významný vliv na množství pohybové aktivity a chůzi. (Pelclová, 2015) Odborníci na zdraví a pohyb se shodují, že již 10 000 kroků denně pozitivně ovlivní zdravotní stav a pomůže předejít civilizačním onemocněním. Vědci ze Stanfordovy univerzity získali unikátní data díky aplikaci Argus, která funguje i jako krokoměr, u 700 000 lidí, kteří pocházeli ze 46 různých zemí. Při analýze vyšlo najevo, že nejvíce nachodí obyvatelé Hong Kongu, kteří v průměru ujdou 6 880 kroků. Češi

s 5 508 kroky denně patří do horní části žebříčku, který tito vědci sestavili. Vědci hledali i souvislost mezi počtem kroků a obezitou v daných zemích. Přišli na to, že s mírou obezity v dané zemi souvisí nevyrovnanost v pohybové aktivitě v populaci – tedy velikost rozdílu mezi těmi aktivnějšími a méně aktivními. Například Švédsko má malý rozdíl mezi pohybově aktivními a těmi na pohyb chudšími, což se odráží v nízkém výskytu obezity v této zemi. Studie také ukázala, že muži po celém světě chodí více než ženy. (www.echo24.cz, 2017)

Z výzkumu vyplynulo, že průměrný týdenní počet kroků je větší na jaře oproti podzimu. V České republice má na člověka vliv nepříznivé počasí. Hodně volného času v podzimním období trávíme ve tmě, a to má dopad na objem pohybové aktivity. (Vítek, 2008) Jiný výzkum zjistil, že muži reagují na změnu počasí operativní úpravou svých plánů. Pokud prší, zůstanou doma místo pobytu venku, a pokud je nečekaně pěkný den, nahradí pobyt doma venkovní aktivitou. (Connolly, 2008)

Výzkumný předpoklad 1 – Osoby s převažujícím osobnostním rysem extraverte vykazují statisticky významně více pohybové aktivity než ostatní probandi výzkumného souboru. Na základě provedeného nepárového t-testu (tabulka č. 15) vyšlo, že není statisticky významný rozdíl v pohybové aktivitě mezi extraverty a ostatními probandy výzkumného šetření. Výzkumný předpoklad 1 nebyl potvrzen.

Výzkumný předpoklad 2 – Mezi osobami s převažujícím osobnostním rysem extraverte a svědomitostí nebude v pohybové aktivitě statisticky významný rozdíl. Na základě provedeného nepárového t-testu (tabulka č. 16) vyšlo, že není statisticky významný rozdíl v pohybové aktivitě mezi extraverty a svědomitými. Výzkumný předpoklad 2 byl potvrzen. Ve věcné významnosti vyšlo, že extravert s průměrným týdenním počtem kroků nachodil o 4 192 kroků méně než svědomitý.

Výzkumný předpoklad 3 – Rozdíl v pohybové aktivitě v pracovní dny a víkendové dny v prvním (jaro) a druhém (podzim) měření nebude statisticky významný. Na základě provedeného párového t-testu (tabulka č. 17 a č. 18) vyšlo, že není statisticky významný rozdíl v pohybové aktivitě v prvním (jaro) a druhém (podzim) měření a že o víkendových a pracovních dnech se objem

pohybové aktivity zásadně nemění. Výzkumný předpoklad 3 byl potvrzen. Statisticky nevýznamný výsledek může být věcně významný, neboť rozdíl mezi jarem a podzimem ve víkendové dny je 2 726 kroků ve prospěch jara.

Výzkumné šetření ukázalo, že největší průměrný týdenní počet kroků měli probandi těchto osobnostních rysů: 1. místo – otevřenost, 2. místo – svědomitost, 3. místo - extraverte.

Jedinci s velkou mírou otevřenosti jsou obvykle vnímaví k nápadům, k novým zkušenostem a jsou často velmi ochotni zkusit nové věci. Tyto osobnosti se s větší pravděpodobností zaměstnávají různými druhy pohybových aktivit, než jedinci s malou mírou otevřenosti. Z toho vyplývá vztah mezi otevřeností a pohybovou aktivitou.

Svědomití lidé jsou charakterizováni jako rozvážní a disciplinovaní. Mají velký smysl pro povinnost a řídí se rozmanitými poučkami o zdraví. Mají více pod kontrolou svoje počínání a pohybová aktivita jim přináší uspokojení v potřebě vlastní způsobilosti. U této kategorie se více než u jiných ukazuje citlivost na metodologii měření výsledků. Také z hlediska výzkumu této kategorie osob se projevuje pro ně typická vlastnost soustředit se na splnění zadaného úkolu, což může mít vliv na jejich počínání v průběhu výzkumu, jelikož mohou pojímat tuto činnost za výzvu. Jeden z výzkumů se proti tomuto názoru staví do opozice a tvrdí, že záměr nemá na výsledek výzkumu takový vliv.

Extraverti jsou velmi společenší a otevření, což zvyšuje pravděpodobnost vystavování se situacím, které nabízejí příležitost k pohybové aktivitě. Větší množství pohybové aktivity může být pohonem pro stimulaci a socializaci. Extraverti více tíhnou k vyhledávání více vzrušujících aktivit, tím pádem také k aktivitám s vyšší mírou rizika. Tento efekt bude mít také vliv na intenzitu pohybové aktivity.

Přívětiví lidé mají sklon být milí, spolupracující, nesobečtí, důvěryhodní a velkorysí. Stejně jako svědomití lidé i tito vyhledávají zdravý životní styl. Souvislost tohoto osobnostního rysu s kladným či záporným vztahem k pohybové aktivitě je však spíše neutrální. U této skupiny se projevuje stálost přístupu napříč věkovými kategoriemi.

V kontrastu s výše popsanými rysy osobnosti jsou jedinci, kteří mají vyšší míru neuroticismu. Ti vykazují stupňující se neklid, zranitelnost a sebeuvědomění, které může bránit jejich ochotě jednat, nebo snižuje potřebu vyhledávat příležitosti k pohybové aktivitě. Tito jedinci mají blízko k vyšší autonomní reakci na intenzivní podněty, neboli záporně vnímají zvýšené fyziologické vzrušení. Neuroticismus patří mezi nejrozsáhleji studované osobnostní rysy v odkazu na chování ve smyslu pohybové aktivity a náchylností jednotlivců k rozvoji mentálních poruch, které jsou znatelně zvýšené s rostoucí pohybovou aktivitou. (Wilson, Dishman, 2015)

6 ZÁVĚR

Výsledek diplomové práce potvrdil správnost a důležitost zvoleného tématu.

Výzkum použitý pro účely této diplomové práce byl proveden na souboru 40 mužů ve věku 20 – 60 let. Byl zde zkoumán vliv osobnostních rysů na míru jejich pohybové aktivity.

Na začátku výzkumu byly stanoveny tři výzkumné předpoklady. Z těchto naformulovaných předpokladů se potvrdily pouze dva, a to předpoklad 2, že mezi osobami s převažujícím osobnostním rysem extraverte a rysem svědomitosti nebude v pohybové aktivitě statisticky významný rozdíl a výzkumný předpoklad 3, že rozdíl v pohybové aktivitě v pracovní a víkendové dny v prvním (jaro) a druhém (podzim) měření nebude statisticky významný. Výzkumný předpoklad 1, že osoby s převažujícím osobnostním rysem extraverte vykazují statisticky významně více pohybové aktivity než ostatní probandi výzkumného souboru, se nepotvrdil.

Největší míru pohybové aktivity vykazovaly osoby otevřené, svědomité a extravertní.

Výsledky výzkumu potvrdily vztah mezi osobnostními rysy a mírou pohybové aktivity. Je třeba však zkonstatovat, že není příliš tato souvislost zkoumána a zpracována, přes její zásadní význam pro zdraví populace a zdravý životní styl. Toto se projevilo obtížným vyhledáváním relevantních zdrojů informací.

7 EPILOG

Tuto práci bych zakončila 2 velmi příznačnými citáty:

„Nikdy jsem tolik nemyslel, nikdy tak hluboce neexistoval a nikdy tak hluboce nežil, nikdy jsem tolik nebyl sám sebou, lze-li tak říci, než při těch cestách, které jsem provedl sám a pěšky. Chůze má v sobě cosi, co oduševňuje a oživuje mé myšlení. Skoro ani nemohu myslet, když zůstávám na místě, moje tělo musí být v pohybu, má-li se do něho dostat můj duch.“ (J. J. Rousseau)

„Především nesmíte ztratit chuť chodit. Každý den si zjednávám v těle dobrý pocit tím, že ujdu kus cesty, a tak se vlastně odprovázím od všech nemocí. „Proprocházel jsem se“ také ke svým nejlepším myšlenkám, a na druhé straně neznám myšlenky, které by byly tak chmurné, že by se jich člověk nedokázal zhostit tím, že se projde.“ (Søren Kierkegaard)

8 POUŽITÁ LITERATURA

1. BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness, jak si udržet zdraví a pohodu*. TeMi CZ, 2009, 152 s. ISBN 978-80-87156-33-9.
2. BLATNÝ, M. a kol. *Psychologie osobnosti*. 1.vyd. Praha: Grada, 2010, 304 s. ISBN 978-80-247-3434-7.
3. BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. 1. vyd. Brno: SCAN, Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, 150 s. ISBN 80-86620-05-0.
4. Body mass index. *Co je BMI?* [online] 2016 [cit. 2018-04-16] Dostupné z: <https://www.bodymassindex.cz/faq/co-je-bmi->
5. CAKIRPALOGLU, P. *Úvod do psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 288 s. ISBN 978-80-247-4033-1.
6. CARDUCCI, B. *The psychology of Personality*. 2. vyd. Malden: Wiley-Blackwell, 2009, 736 s. ISBN 978-1-4051-3635-8.
7. CONNOLLY, M. *Here comes the rain again: Weather and the interporal substitution of leisure*. *Journal of Labor Economics*, 26 (1), 73-100
8. CRANDALL, T. *10 000 steps history dr. Yoshiro Hatano*. [online] 2015 [cit. 2018-02-09] Dostupné z: <http://10kstepsdaily.com/10000-steps-history-dr-yoshiro-hatano/>
9. ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví – vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
10. ČESKÁ SPOLEČNOST TĚLOVÝCHOVNÉHO LÉKAŘSTVÍ. *Medicina sportiva Bohemica et Slovaca*. Brno: Paido, 2011. Dostupné z: http://kramerius.medvik.cz/search/nimg/IMG_FULL/uuid:2ad226d4-69a6-11e3-9be7-d485646517a0
11. DANĚK, K. *Pěšky pro zdraví i pro radost*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1978, 135 s. ISBN 27-039-78.

12. DANĚK, K. *Chůze znovu objevená*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989, 150 s. ISBN 27-072-89.
13. EUROPEAN UNION. *EU Physical Activity Guidelines – Recommended policy actions in support of health – enhancing physical activity*. Brusells: EU Working Group „Sport and Health“, 2008
14. FRÖMEL, K. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. [monografie pro studijní účely] 1.vyd. Olomouc, 1999, 173 s. ISBN 80-7067-945-X.
15. HALL, C., LINDZEY, G. *Psychológia osobnosti*. Bratislava: Media Trade, 2002, 510 s. ISBN 80-08-03384-3.
16. HELD, L. a kol. *Teória a prax výchovy k zdravej výžive v školách*. Bratislava: VEDA, 2006, 769 s. ISBN 80-8082-077-5.
17. HŘEBÍČKOVÁ, M. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 256 s. ISBN 978-80-247-3380-7.
18. HŘEBÍČKOVÁ, M., URBÁNEK, T. *NEO pětifaktorový osobnostní inventář*. 1. vyd. Praha: Testcentrum, 2001
19. HŘEBÍČKOVÁ, M., URBÁNEK, T. *Psychometrické charakteristiky NEO osobnostního inventáře (NEO-PI-R) pro sebesouzení a posouzení druhého*. AVČR psychologický ústav, 2002, ISSN: 1211-8818
20. CHOI Bernard C.K., Anita W.P.PAK, Jerome C.L. CHOI, Elaine C.L. CHOI. *Daily step goal of 10,000 steps*. Clinical Investigative Medicine [online] 2007 [cit. 2018-02-08] Dostupné z: <http://www.cimonline.ca/index.php/cim/article/view/1083/931>
21. KOLÁŘ, P. a kol. *Rehabilitace v klinické praxi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009, 713 s. ISBN 978-80-7262-657-1.
22. KOPECKÁ, I. *Psychologie 2. díl, učebnice pro sociální činnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 160 s. ISBN 978-80-247-3876-5.
23. KORČOK, P., PUPÍŠ, M. *Všetko o chůzi*. 1. vyd. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2006, 236 s. ISBN 80-8083-185-8.
24. LEVINOVÁ, S., SMITHOVÁ, K. *Chůzí ke zdraví*. 1. vyd. Bratislava: Timy, 1995, 166 s. ISBN 80-88799-03-1.

25. MATOULEK, M. *Chůze, nejpřirozenější pohyb*. [online] 2016 [cit. 2018-02-10] Dostupné z:
https://www.abbottdiabetescare.cz/dokumenty/edukace/Chuze_nejprirozenejsi_pohyb.pdf
26. MIKŠÍK, O. *Psychologické teorie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999, 213 s. ISBN 80-7184-926-X.
27. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Koncepce podpory sportu 2016 – 2025*. [online] 2016 [cit. 2018-02-02] Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport-1/koncepce-podpory-sportu-2016-2025>
28. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *ZDRAVÍ 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*. 1. vyd. Praha, ISBN 978-80-85047-47-9.
29. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Zpráva o zdraví obyvatel České republiky*. 2014, ISBN 978-80-85047-49-3.
30. MUCHA, C. *Co s vámi udělá chůze od hlavy až k patě*. [online] 2017 [cit. 2018-02-10] Dostupné z: <http://g.cz/co-s-vami-udela-chuze-od-hlavy-az-k-pate/>
31. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Academia, 1995, 336 s. ISBN 80-200-1283-3.
32. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Management Press, 1993, 232 s. ISBN 80-85603-34-9.
33. *Neuveriteľné věci, ktoré sa s nami dejú pri chôdzi*. [online] 2016 [cit. 2018-02-10] Dostupné z: <http://vysetrenie.zoznam.sk/>
34. NOVOTNÁ, N. a kol. *Programy v pohybovom režime*. 1. vyd. Univerzita Mateje Bela v Banskej Bystrici, 2009, 86 s. ISBN 978-80-8083-908-6.
35. *Obyčejná chůze s neobyčejným výsledkem*. [online] 2012 [cit. 2018-02-10] Dostupné z: <http://www.zdravilide.cz/>
36. PELCLOVÁ, J. *Pohybová aktivita v životním stylu dospělé a seniorské populace České republiky*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015, 168 s. ISBN 978-80-244-4750-6.

37. PROCHÁZKA, R. *Psychofyziologické souvislosti temperamentu*. 1. vyd. Olomouc, 2016, 190 s. ISBN 978-80-244-4905-0.
38. PRUŽINSKÁ, J. *Psychológia osobnosti*. 1.vyd. Bratislava: Občianské združenie Sociálna práca, 2005, 151 s. ISBN 80-89185-05-3.
39. RUISEL, I. *Osobnosť a poznávanie*. Bratislava: Ikar, 2008, 255 s. ISBN 978-80-551-1599-3.
40. RUISEL, I., VÝROST, J. *Kapitoly z psychológie osobnosti*. 1. vyd. Bratislava: VEDA, 2000, 282 s. ISBN 80-24-0622-8.
41. ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 5. vyd. Praha: Grada, 2007, 200 s. ISBN 978-80-247-1174-4.
42. SEKOTA, A. *Sociologie sportu*. Brno: Paido, 2006, 410 s. ISBN 80-7315-132-4.
43. SCHNEIDER Patrick L., Scott E. CROUTER and David R. BASSET JR. 2004. *Pedometer measures of free-living physical activity: Comparison of 13 models*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36 (2), 331-335. Dostupné z: <http://rubytec.eu/downloads/yamax/f-2004-m.pdf>
44. SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. a kol. *Základní gymnastika*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2013, 198 s. ISBN 978-80-246-2194-4.
45. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 115 s. ISBN 80-246-1039-6.
46. SMĚKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2002, 518 s. ISBN 80-85947-81-1.
47. STREALAU, J. *Temperament. A psychological Perspective*. Springer-Verlag New York Inc., 2013, ISBN 978-147-577-1404.
48. ŠIMONEK, J. *Pohybová aktivita v živote súčasného človeka*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2000
49. THE TORONTO CHARTER FOR PHYSICAL ACTIVITY: A Global Call for Action [online] 2010 [cit. 2018-02-07] Dostupné z: <http://www.globalpa.org.uk/charter/>
50. TUDOR-LOCKE Catrine, David R. BASSET. JR. *How many steps/Day are Enough?* *Sports Medicine* [online] 2004 [cit. 2018-02-08] Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200434010-00001>

51. VÍTEK, L. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 160 s. ISBN 978-80-247-2247-4
52. Wilson, K. E. & Dishman, R. K. Personality and physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences* [online] 2015 [cit. 2018-04-15] Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886914004681>
53. WHO. *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization, 2010, ISBN 978-92-4-159-997-9.
54. WHO. *Physical activity and health in Europe*. Denmark: World Health Organization, 2006, 46 s. ISBN 92-890-1387-7.
55. WHO. *Mental health action plan 2013 – 2020*. [online] 2013 [cit. 2018-02-24] Dostupné z: http://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/
56. Čeští muži opět ztloustli, nadváhu má už každý druhý [online] 2018 [cit. 2018-04-15] Dostupné z: https://zpravy.idnes.cz/obezita-zdravi-statistika-nadvaha-bmi-dxe-/domaci.aspx?c=A180411_100519_domaci_linv
57. Sedavé zaměstnání zabíjí [online] 2014 [cit. 2018-04-15] Dostupné z: <http://skaba.cz/sedave-zamestnani-zabiji/>
58. Češi denně nachodí víc, než většina Evropy [online] 2017 [cit. 2018-04-15] Dostupné z: <https://echo24.cz/a/iaZc7/cesi-den-ne-nachodi-vic-nez-vetsina-evropy-nejlinejsi-jsou-indonesane>

9 PŘÍLOHY

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – věkové zastoupení probandů (n= 40 probandů)	46
Tabulka č. 2 – dosažené vzdělání probandů (n= 40 probandů)	46
Tabulka č. 3 – povaha zaměstnání (n= 40 probandů)	47
Tabulka č. 4 – BMI probandů (n= 40 probandů)	47
Tabulka č. 5 – Průměrný počet kroků (pracovní dny, víkend a celý týden) u všech probandů (n= 40 probandů).....	48
Tabulka č. 6 – Průměrný počet kroků: <i>EXTRAVERZE</i> (n= 15)	48
Tabulka č. 7 – Průměrný počet kroků: <i>NEUROTICISMUS</i> (n= 11).....	48
Tabulka č. 8 – Průměrný počet kroků: <i>OTEVŘENOST</i> (n= 6)	49
Tabulka č. 9 – Průměrný počet kroků: <i>PŘÍVĚTIVOST</i> (n= 15).....	49
Tabulka č. 10 – Průměrný počet kroků: <i>SVĚDOMITOST</i> (n= 20)	49
Tabulka č. 11 – Průměrný počet kroků u jednotlivých rysů osobnosti - pracovní dny.....	49
Tabulka č. 12 – Průměrný počet kroků u jednotlivých rysů osobnosti - víkend... 50	
Tabulka č. 13 – Průměrný týdenní počet kroků u jednotlivých rysů osobnosti.... 50	
Tabulka č. 14 – Počet probandů s více jak 70 000 kroky/týden	50
Tabulka č. 15 – Srovnání: týdenní počet kroků extraverze X ostatní probandi.... 51	
Tabulka č. 16 – Srovnání: týdenní počet kroků extraverze X svědomitost	52
Tabulka č. 17 – Průměrný počet kroků 1 osoby v pracovní dny.....	53
Tabulka č. 18 – Průměrný počet kroků 1 osoby ve víkendové dny	53