



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

# Psychické následky nedostatku tělesného pohybu

Vypracovala: Nikola Pízová

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice 2021



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

# Psychological effects of deficiency of physical movement

Author: Nikola Pízová

Supervisor: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice 2021

## **BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE**

**Jméno a příjmení autora:** Nikola Pízová

**Název diplomové práce:** Psychické následky nedostatku tělesného pohybu

**Pracoviště:** Výchova ke zdraví, Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích

**Vedoucí diplomové práce:** doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2021

### **Abstrakt:**

Cílem mé diplomové práce je shrnutí poznatků o psychických následcích nedostatku pohybových aktivit. Stanovení charakteru změn v lidské psychice při nedostatečném a nepravidelném fyzickém zatěžování lidského organismu.

Tato diplomová práce je shrnutím základních pojmů o tématech jako pohybová aktivita, její pozitivní vliv na fyziologické a psychické zdraví člověka, nedostatečný pohyb a jeho špatný vliv na fyziologické a psychické zdraví člověka. Dále zde najdeme znalosti z oblasti životního stylu, který může být zdravý nebo naopak nezdravý, psychické vlivy na člověka, civilizační choroby, body image.

Praktická část byla vytvořena za pomoci kvantitativně dotazníkové šetření, které bylo distribuováno pomocí sociálních sítí za účelem zjištění psychického dopadu nedostatkem tělesného pohybu. Předem byly stanovené výzkumné předpoklady, které byly následně blíže rozebrány v diskuzi vč. vyhodnocení tohoto šetření. Získané výsledky jsou převedené do tabulek a grafů. Tyto data jsou následně vyhodnocena ve statistickém programu SPSS.

Práce klade důraz na pohybovou aktivitu, její přínos na zdraví člověka a na jeho duševní naladění. Na druhé straně řeší, jak nedostatek pohybu působí na fyziologické a především psychické zdraví člověka.

**Klíčová slova:** Pohybová aktivita, zdravý životní styl, psychické a fyziologické následky, nedostatek pohybu, zdraví

## **BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION**

**Name and Surname:** Nikola Pízová

**Title of Diploma Thesis:** Psychological effects of deficiency of physical movement

**Department:** Department of Health Education, Pedagogical faculty, University of South Bohemia in České Budějovice

**Supervisor:** doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

**The year of presentation:** 2021

### **Abstract:**

The aim of this diploma thesis is finding out the impact of the deficiency of physical movement for human psychological health. To determine character changes in the human psycho during insufficient and irregular physical exertion of the human body.

This diploma thesis is a summary of basic concepts on topics related to physical activity, their positive and negative effect for physiological and psychological health. Furthermore, we find knowledge from the field of lifestyle, which can be healthy or, unhealthy, psychological influences on a person, disease of civilization, body image.

The practical part of this thesis was realized using a quantitative questionnaire, which was distributed among social network in order to determine psychological impact of deficiency of physical movement. The research assumptions were set in advance, which were subsequently discussed in more details in the discussion, incl. Evaluation of this investigation. The obtained data are converted into tables and graphs. The evaluated these data in the SPSS statistical program.

In this work is emphasized physical activity and its contribution to human health and his/her emotional mood. On the other hand, it pursues results of shortage of physical activity for physiological and especially psychological health.

**Keywords:** Physical activity, healthy life style, psychological and physiological effects, deficiency of movement, health

### **Čestné prohlášení:**

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci „Psychické následky nedostatku tělesného pohybu“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury a pod odborným vedením doc. PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich 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 výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

Podpis studenta

.....

.....

**Poděkování:**

Ráda bych touto cestou poděkovala doc. PaedDr. Vladislavovi Kukačkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, konzultace, trpělivost a za čas, který mi věnoval. Dále bych ráda poděkovala své rodině a přátelům za jejich podporu a trpělivost při psaní této práce.

## Obsah

Úvod.....	9
Teoretická část .....	11
1. Životní styl.....	11
1.1. Zdravý životní styl .....	12
1.2. Aktivní životní styl.....	15
1.3. Zdravotní přínosy aktivního životního styl .....	17
1.4. Sedavý životní styl .....	18
1.5. Zdravotní rizika sedavého životního stylu .....	20
2. Pohybová aktivita .....	22
2.1. Dělení pohybové aktivity .....	25
2.2. Motivace k pohybové aktivitě.....	27
2.3. Tělesná zdatnost .....	28
2.4. Fylogenetický pohled na potřebu dostatečného pohybu .....	30
2.5. Pohybová nedostatečnost, inaktivita .....	31
2.6. Vliv nedostatku pohybu na fyziologické zdraví.....	32
3. Pohyb a tělesný image .....	34
3.1. Psychické vlivy (vnímání) pohybové zátěže .....	36
3.2. Psychické vlivy (vnímání)tělesné hmotnosti .....	36
3.3. Poruchy příjmu potravy.....	38
3.4. Vliv nedostatku pohybu na tělesnou image .....	39
4. Pohyb a psychické zdraví .....	41
4.1.Psychická závislost na pohybu .....	42
4.2. Vliv nedostatku pohybu na psychické zdraví .....	43
4.3. Psychorelaxační vliv pohybu .....	44
Praktická část práce .....	46
Cíle a úkoly práce .....	46
Cíle práce .....	46
Úkoly práce.....	46
Hypotézy .....	46
Metodika .....	47
Charakteristika souboru .....	47
Charakteristika experimentálního šetření .....	48

Výsledky .....	49
Výsledky dotazníkového šetření .....	49
Testování hypotéz .....	69
Diskuze .....	72
Závěr .....	76
Seznam použitých obrázků .....	78
Seznam použitých grafů.....	79
Seznam použitých tabulek .....	80
Elektronické zdroje .....	86
Seznam příloh .....	87



## Úvod

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala téma Psychické následky nedostatku tělesného pohybu. Pohyb byl pro naše předky jednou z nejdůležitějších součástí života. V dnešní moderní době je obyčejného pohybu, jako je na příklad chůze, nedostatek. Oproti tomu jízda autem, autobusem nebo vlakem je dnes velice častá pro mnoho z nás, až rutinní záležitost. Lidé dávají přednost těmto moderním způsobům dopravy, místo toho, aby se v klidu prošli na čerstvém vzduchu. To, jak podstatnou část v životě pro nás znamená pohybová aktivita, do velké míry určuje naši celkovou spokojenost a kvalitu života. Pohyb rovněž souvisí s životním stylem, ke kterému se velice často obrací pozornost. Pohyb by měl být součástí života každého z nás. Pravidelně a přiměřeně se pohybovat je doporučeno pro náš zdravotní stav. Nedostatek tělesného pohybu má negativní vliv na psychickou stránku jedince. Právě toto bylo cílem výzkumu mé diplomové práce.

Práce je rozdělena na dvě části. V první části se věnuji definici pojmu životní styl a s ním spojený sedavý životní styl, který převládá již u dětí ve škole, při samotném vzdělávání ve školních lavicích, ale dále pokračuje až do dospělosti dle výběru profese. Takový styl může přinést negativní dopad na naše zdraví, projevit se může od bolestí zad, až po vážná civilizační onemocnění. Následuje kapitola právě o pohybové aktivitě, jež je rozdělena na pohybové činnosti, protože každému jedinci vyhovuje jiný pohyb. Důležitá je motivace k pohybu, která je pro zdravý životní styl významným faktorem. Správná motivace nás může dovést k lepšímu zdraví, pozitivnímu zařazení do společnosti a sebe přijetí našeho těla, což souvisí s další kapitolou. Následující kapitola se zabývá body image ve spojení s pohybem. Zde najdeme informace o tom, čím je náš vzhled ovlivněn a jak my sami ho můžeme ovlivňovat nebo měnit. Dále, jak důležitou roli hraje pohybová činnosti při sebehodnocení. Nedostatkem pohybu trpí i náš vzhled, jelikož pro sebe i pro okolí si nepřipadáme dostatečně hezcí a nejsme tak spokojeni ani s naší postavou, která úzce souvisí právě s body image. Tělo a kvalita života je ovlivňováno různými faktory (tělesné zdraví, dostatek pohybových aktivit, vzhled) a s tím souvisejí i poruchy nebo nemoci spojené s body image. První část diplomové práce je

uzavřena kapitolou právě o pohybu a psychické stránce jedince, jeho nedostatku a vlivu na psychické zdraví. Jak již bylo zmíněno, pravidelný pohyb snižuje deprese, stres, a naopak zvyšuje pocity lepší nálady. Člověk, který má pravidelnou aktivitu má také pocit důvěry v sebe samého, a především vzniká uvolnění a rozptýlení od stresu.

Druhou část této práce tvoří praktická část, jejímž cílem je shrnutí poznatků o psychických následcích nedostatkem tělesné aktivity. Stanovení charakteru změn v lidské psychice při nedostatečném a nepravidelném fyzickém zatěžování lidského organismu. A ověření tak teoretických poznatků na výběrovém souboru. Praktická část je věnována již zmíněným cílům, úkolům, výzkumným předpokladům, použitým metodám, sběru dat a jejich zpracování do grafů a tabulek a poté interpretaci výsledků.

## **Teoretická část**

### **1. Životní styl**

Životní styl je stěžejní determinantou zdraví. Můžeme ho definovat jako styl zahrnující formy, kdy se dobrovolně chováme v určitých životních situacích, které jsou většinou založené na jednotlivém výběru z různých možností (Čevela, a další, 2009).

Postavení a kvalita životního stylu je mnohdy ovlivněna podmínkami, které nám pro tuto oblast tvoří společnost, se kterou trávíme společný čas. Mezi tyto podmínky patří podle Bláhy (2005) postavení tělesné výchovy a sportu pro mládež a dospělé. Důležité je akceptovat tyto dva faktory a snažit se o rozvoj zdraví, jeho upevnění a případné zvýšení pracovní výkonnosti jedinců.

Podle Kleschta (2006) se náš životní styl vyznačuje špatnou výživou a nedostatkem pohybu. Jako další nepřátele životního stylu uvádí životní prostředí, stres, škodlivé návyky a genetické vlohy. Dále říká, že životní styl ovlivňuje naše zdraví podílem 60 %, zdravotní péče 20 % a životní prostředí 20 %. Vliv na naše zdraví má životní styl – 40 %, sociálně ekonomické podmínky – 30 %, životní prostředí – 10 %, genetický základ – 10 % a zdravotní služby – 10 %. Sociálně ekonomické podmínky si většina lidí utváří ve svém životě sama, vyplývá tedy, že si vlastní zdraví ovlivňujeme až ze 70 %. Podle gerontologů by měl být člověk přirozeně naprogramován na 120–130 let věku (Klescht, 2008).

Každý člověk žije svým životním stylem. Je vyznačován vyváženým režimem, při kterém se především dodržují principy zdravé životosprávy. Jako příklady lze uvést dostatečný spánek, zdravou a pestrou stravu a především dostatek pohybových aktivit, které bychom měli vykonávat každý den. Hlavní myšlenky životního stylu jsou často probírané v zaměstnání, ve škole, na sociálních sítích. Ovšem početná část dospělé populace trpí obezitou nebo mají nadváhu. Především moderní technika zasáhla negativně do životního stylu. Výrazně se snížila manuální a fyzická práce a čím dál, tím více začaly narůstat skupiny zaměstnanců, kteří u své práce většinu času sedí. Sedavý způsob při různých činnostech je charakteristický nejen pro dospělou populaci, ale i pro

mládež. O to víc u školní mládeže znamená správný způsob stravování nebo dostatek pohybových aktivit ve škole, i ve volném čase. Důležitý je také vyvážený odpočinek a určitá forma relaxace. Na každého jedince působí jiný druh relaxace. Pokud člověk nemá odpočinek, dochází k hromadění stresu, který může narušovat psychický a poté zdravotní stav člověka. Následkem takového životního stylu jsou mnohokrát civilizační onemocnění a projevem bývá časté zhoršení zdraví u celé populace (Kukačka, 2009).

Některé vědecké poznatky poukazují, že až 60 % těchto onemocnění může být jako příčina špatného životního stylu (Fořt, 2005).

Mezi nejčastější motivace pro změnu životního stylu řadí Stejskal (2004) zhoršený zdravotní stav a určité úsilí k odstranění negativních návyků, které jedinec během života získal. Často nás může v této oblasti ovlivnit i špatné hodnocení od společnosti, ve které se nacházíme. Změna životního stylu vyžaduje od člověka pevné rozhodnutí, silnou motivaci a vůli chtít to změnit.

### **1.1. Zdravý životní styl**

Definovat zdravý životní styl není jednoduché pro nikoho z nás. Můžeme ale říci, že individuální přístup a dobrovolné vědomé chování v určitých životních situacích s tím hodně souvisí. Každý si tedy během života vybírá sám, jaký životní styl povede a může se rozhodnout pro cestu k zdravému životnímu stylu nebo naopak cestu, která mu bude jeho zdraví ničit (Machová, a další, 2006).

Pod pojmem správný životní styl si můžeme představit široké spektrum, které se může různě lišit podle jednotlivých lidí. Jako jedna z definic je „*Ide o takový styl našeho života, kdy se cítíme ve fyzické a duševní pohodě, a tento styl života nás v tomto stavu udržuje na dlouhá léta*“ (Astl, a další, 2009 str. 20).

Pravidelný životní rytmus, dostatečná pohybová aktivita, psychická relaxace, duševní hygiena a správná životospráva to vše zahrnuje zdravý životní styl. Tělesná kondice a zvládnutí životně velice náročných situací směřuje k uchování si svého zdraví (Nováková, 2011).

Pod pojetím zdravého životního stylu si většinou každý představí doporučení racionální výživy, pravidelnou sportovní aktivitu a zdravotní prevenci před nemocí. Příčina neúspěchu změnit životního stylu je jasná. Změnit svůj životní styl a realizovat vše kolem toho bývá dost často spojeno s vysokými finančními a časovými náklady, na které každý nemusí dosáhnout. A proto se nemůžeme divit většině lidí, že se tuto změnu nesnaží zrealizovat a mnohokrát se vymlouvají. Teď tedy přichází otázka, co dál? Jedna z nejdůležitějších rad tkví v nepodléhání svému pohodlí a nedůvěře o změně. Protože i přes všechny pochybnosti, je podstatné zkoušet a snažit se studovat, co by mohlo správně působit na vaše tělo. Usilovat o změnu ve svém životním stylu, je na každém z nás. U některých případů stačí pouze dodržovat určité základní zásady zdravého životního stylu, ale u jiných jedinců bude možná nutné vyhledat alternativní cestu k udržitelnému zlepšení (Fořt, 2002).

Jako další důležitá podstata životního stylu je podle Chopra (1996) v první řadě duchovní pohoda a vyrovnanost. Jedná se o stav, kdy člověk vnímá život jako naplnění každé chvíle, které má a dále pociťuje radost ze života a jeho smysl.

Nedodržování zdravého životního stylu může výrazně zkrátit život a poté zhoršit zdravotní stav jedince. Dieta, relaxace, dostatečná pohybová aktivita a další záležitosti jsou třeba doplnit o významnou složku, kterou je detoxikace. V širším slova smyslu tohoto pojmu se jedná o cílené vyloučení toxinů z těla ven. Toxiny jsou zdroje zdravotních poruch, a pokud by detoxikace naplňovala správný účel, mohl by člověk díky ní lépe očistit své tělo. Tím by se naplnila naděje, že zdraví většiny lidstva selepší (Jonáš, 2007).

Mezi nejčastější pohled na zdravý životní styl patří zdravý pohyb a zdravá strava, tyto zásady značně ovlivňují další podstatnou zdravotní hodnotu, jako je optimální tělesná hmotnost. Bohužel, k dosažení pevného zdraví, nestačí pouze kombinace pravidelného pohybu a správné výživy. Další důležitá součást zdravého životního stylu je umět dělat rozdíl mezi prací s odpočinkem, zvládnout psychicky se uvolnit od všedních problémů, které člověk má a řídit se důležitými hodnotami, kde zdraví je na prvním místě (Jonáš, 2007).

Kukačka (2010) představuje ve své knize několik různých podstat, jak dodržovat zdravý životní styl:

- zdravě se stravovat;
- dostatečně, přiměřeně a pravidelně se pohybovat;
- vyhýbat se negativním návykům a zvyklostem;
- dostatečně relaxovat;
- dostatek spánku;
- omezovat a eliminovat stres;
- praktikovat zdravý a bezpečný sex;
- individuálně pečovat o své zdraví;
- eliminovat negativní vlivy exogenních faktorů a životního prostředí;
- usilovat o pozitivní změnu životního stylu.

Zobrazené schéma níže ukazuje výživovou pyramidu. Ve spodní části se nachází potraviny, které by měl člověk konzumovat nejvíce, směrem nahoru jsou pak znázorněné ty jídla, které bychom měli konzumovat pouze čas od času.



Obrázek 1.: Nová výživová pyramida (zdroj: Institut zdraví s.r.o., 2019)

K rozumnému životnímu stylu patří přiměřeně zdravá výživa a dostatek tekutin. Není doporučeno pít velké množství kávy, alkoholu a sladkých nápojů, jako je např. Coca-cola. Paradoxně tyto sladké nápoje člověka vysušují a nedoporučují se jako každodenní pití. Dále je důležité dostatečně dlouho spát, protože to je ten správný směr, jak zvýšit svoji psychickou odolnost. Mezi další důležité aspekty dáváme rozdíl mezi povinnostmi a pobavením se. Jedná se o situace, které musím dělat nebo které bych ráda dělala, protože z nich mám potěšení. Člověk by se neměl přetěžovat v práci, protože z přetěžování pak vznikají stresové situace. Správné je kombinovat pohybovou aktivitu a pracovní úkoly. Po zaměstnání bychom měli den zakončit pohybovou činností, ať se jedná o procházku nebo nějaký sport. Člověk si tak odpočine psychicky a nabere energii na další dny. Pravidelná relaxace je velice významná pro jedince trpící stresem v práci nebo od okolí. Každý by se měl starat individuálně o svoje zdraví, jak nejlépe umí. Snažit se co nejvíce eliminovat nezdravé faktory jako je např. kouření, alkohol a další rizika, která jsou škodlivá především pro naše zdraví (Nešpor, 2007).

Kukačka (2010) nám rovněž doporučuje pestrou stravu, která by měla dávat tělu živiny. Velká část těchto živin by měla být hlavně přírodní, ne chemicky upravená. Kombinace různých jídel je správná. Maso s přílohou zeleniny, buď vařenou, nebo přímo čerstvou, pravidelný přísun ovoce a zejména bychom se měli snažit omezit sladké jídlo. Dále doporučuje řídit se seznamem se svými doporučeními, které mohou zlepšit naše zdraví.

## **1.2. Aktivní životní styl**

Aktivní životní styl se bere jako úsek ze zdravého životního stylu, který ho tak doplňuje. Tento pojem vnímá každý jedinec různě, je chápán jako aktivní čas, který někdo tráví ve fitness centrech, někdo jen tím, že má pravidelné procházky. Přesnou specifikaci tohoto pojmu nenajdeme ani v literatuře, jelikož neexistuje jednoznačné vysvětlení. Od většiny autorů je slyšet, že aktivní životní styl vnímají jako synonymum k zdravému životnímu stylu. Mezi jednu z definic životního stylu popisuje Duffková (2008, s. 22.) jako „*systém důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou a duševní stránkou člověka.*“

Jak jsem již zmínila, velká část lidí pojímá aktivní styl jako synonymum ke zdravému životnímu stylu. Aktivní životní styl je chápán jako určitý životní styl, který je spojený s aktivním pohybem (Valjent, 2008).

V aktivním stylu hraje velice důležitou roli pojem pohybová aktivita. Sport je důležitá součást životního stylu člověka. Jedná se o krátkodobé akce, ale i relativně trvalejšího charakteru. Ty, které trvají, déle mohou nastat, až když pohybovou činnost budeme zařazovat do běžného života a tím budeme zlepšovat aktivní životní styl. (Rychtecký, 2006).

K aktivním životnímu stylu má blízko název fitness. Tento pojem je používán hlavně s aktivitami a pohybem, které jsou prospěšné pro naše zdraví. Podstatné je dosáhnout stavu, který odpovídá řeckému „kalokagathii“ což se značí souladem duševní a fyzické nádhery. V současné době se fitness označuje jako takový životní styl, který má za cíl dobrou fyzickou kondici nebo vylepšení držení těla. Jedná se o pravidelnou aktivitu s často náročným tréninkem, který především vede ke zvýšení svalů na těle a dobré kondici těla. Tato aktivita se může vykonávat v podobě běhu, rychlé chůze, formou spinningu nebo posilování ve sportovních centrech. Významný faktor je správná výživa, která je významná pro správný chod našeho organismu (Fořt, 2005).

Další název, který je spojený s životním stylem jedince se nazývá „wellness“. Ten se snaží dosáhnout nejvyšších hodnot v životě. Blahušová (2005) popisuje wellness jako proces, ve kterém bychom měli usilovat o zachování si zdraví a snažit se dosáhnout té nejvyšší úrovně pohody v něm.

Fořt (2005) zařazuje dostatek spánku bez jakéhokoliv problému s usínáním, kvalitní výživa, která by měla podporovat vyšší imunitu s menším výskytem civilizačních onemocnění mezi významné ovlivňující faktory wellness. Dále zvyšuje pravděpodobnost dosáhnout vyššího věku, zlepšuje kvalitu života a zvyšuje sebedůvěru v sebe samého.



### 1.3. Zdravotní přínosy aktivního životního styl

Aktivní životní styl má podíl na lepším chodu funkcí v našem organismu. Mezi tyto faktory patří lepší výkon srdečního cévního systému, snižování klidové tepové frekvence. Zvyšování celkové svalové hmoty je pro naše tělo a image velice přínosné. Tělo při pravidelné pohybové aktivitě si zvyšuje imunitu a je odolnější proti nemocem. Struktura kostí se zpevňuje a tím se posílí celé naše tělo. Na vyplavování hormonu štěstí, tzv. endorfinu má vliv pravidelná sportovní aktivita. Tento hormon je důležitý při stresové zátěži, kdy nám může zlepšit náladu a cítit se spokojenější. Do mozku se tento hormon uvolňuje a působí na nás velice dobře, máme dobrou náladu, cítíme se šťastní a tlumí nám bolest. Dále vyvažuje duševní zdraví lidí a může zvedat sebevědomí jedince, kdy ho mají někteří nedostatek. Také nesmíme opomenout, že pohyb je důležitý při udržení přiměřené tělesné hmotnosti (Kukačka, 2009).

Diehla další (2001) sestavili několik bodů, jak aktivní životní styl pomáhá žít zdravěji a lépe:

- Během určitého cvičení se uvolňují endorfiny neboli hormony štěstí a blaženosti. Tyto hormony mají všeobecně výborné účinky na naše zdraví.
- Pohybová aktivita posiluje naše srdce, proto je sport tolik důležitou součástí našeho života.
- Cvičení dokáže snížit hladinu LDL cholesterolu v krvi a zároveň dokáže zvýšit hladinu HDL cholesterolu.
- Zpevňuje strukturu kostí.
- Tělesná aktivita dokáže zahnat depresivní náladu a pomáhá celkovému zvládnutí proti stresu.
- Cvičení podporuje růst svalů. Dále pomáhá dosáhnout a udržet si ideální hmotnost.
- Pohyb zlepšuje cirkulaci krevního oběhu, což prospívá pohotovému myšlení, kvalitnějšímu spánku a rychlejšímu hojení ran.

Pravidelný tělesný pohyb má velký vliv na organismus jedince a také může zlepšovat vztahy k ostatním lidem. Tělo nám pak funguje daleko lépe a dá se říct, že je výrazně imunní proti chorobám a zátěžovým situacím. Získáním tzv. „návyku na pohyb“ se pohyb stává počátkem lidského duševního vnímání nebo také takovou „pozitivní drogou“, která člověka nabije dobrou náladou, a ještě má pozitivní vliv na naše zdraví (Praško, a další, 2001).

Pohyb ve střední intenzitě hraje velkou roli v imunitě jedince, které se tím posiluje. Sportovci tímto netrpí tolik na onemocnění nebo různé infekce a dobře se jim dýchá. Velkou roli zde hraje správný trénink ve správnou dobu, a pokud jedinci závodí, tak je nutné předtím dostatečně tělo zregenerovat (Cinglová, 2002).

Tělesná zdatnost velice souvisí s pojmem pohybová aktivita. Tělesná zdatnost je podle Máčka (1997) určitá schopnost správně reagovat na podněty z vnitřního i okolního prostředí. Mezi okolní podněty můžeme řadit fyzikální, fyziologické, psychické a fyzické podněty. Jako další se můžou objevit sociální podněty, mezi které patří např. stres a deprese.

Existují studie, které jasně prokazují, že pohybová aktivita pomáhá i u nemocí s rakovinou. Původně se doktoři u této nemoci báli, že pravidelná pohybová aktivita by mohla nemocným spíše uškodit. Že zvýšená námaha, by mohla mít negativní účinek na imunitní systém. Okolnosti se ale změnily a mnohé studie, které se zabývaly, jaký vliv má pohyb na onkologické pacienty, zjistily, že starosti doktorů se jeví jako neodůvodněné. Neboť pravidelná pohybová činnost v mnohých případech zlepšuje stav mysli a duše, a tím vylepšuje stav jedince, po ozařování a chemoterapiích (Rowland, 2006).

#### **1.4. Sedavý životní styl**

Mezi významný podíl na sedavém životním stylu dnešního obyvatelstva má v první řadě technologický pokrok, který se tak stal součástí naší existence. Tento pokrok značně změnil život lidí, především ve vyspělých zemích. Tento vědecký rozvoj dokázal naše životy zjednodušit a také zpříjemnit, má ale bohužel na starosti zdraví lidí, které se díky tomuto progresu zhoršilo. Lidé zlenivěli, méně se pohybují, všude se

nechají dovézt autem, a právě toto se začalo podepisovat na jejich zdravotním stavu. Jako další negativní faktor, který k tomu přispěl, je stres, ten nás provází při těžkých chvílích, při velkém pracovním nebo psychickém vyčerpání (Čevela, a další, 2009).

Sedavý způsob života je velice hektický a stresující, může mít dopad na různé zdravotní problémy u člověka. Podporuje vysoký krevní tlak, což může mít za následek hrozící infarkt myokardu nebo mozkové mrtvici. Za další může přispět s problémy štítné žlázy. Stres dokáže ovlivnit celý endokrinní systém, kdy se díky psychickému vypětí spustí autoimunitní reakce, při které dokáže organismus zlikvidovat pomocí imunitního systému své vlastní buňky v těle. Stres postihuje buďto imunitní systém přímo, anebo nepřímo přes endokrinní a nervový systém. Dále má za následek mnoho nepříznivých příčin, jako může být ochabování svalstva nebo nesprávné držení těla. V některých případech může tímto později docházet k deformaci či ke zkracování svalstva a celkovému onemocnění páteře. Psychické zatížení je pro lidský organismus negativní faktor, který může mít závažný dopad na naše tělo v budoucnu, proto je nutné si uvědomit, jak se k němu co nejlépe chovat. Stres, nedodržování zdravé stravy a nedostatečná péče o naše tělo, může způsobovat nejen zdravotní problémy, ale bohužel i předčasné stárnutí (Kalvach, 2004).

Někdo tento sedavý styl nazývá jako tzv. „strašáka dnešní doby“, který má výrazné dopady na naše životy. Jak je známo, v předešlých dobách si sedavé činnosti mohli dovolit pouze ti bohatší. Obyčejní lidé se při práci mnohem více hýbali a měli více fyzických aktivit, než je tomu bohužel dnes (Thommes, 2018).

Mezi další problém dnešní doby patří nedostatečná pohybová aktivita, která se projevuje ve volném čase, ale i v pracovních činnostech. Hlavní zátěží je však, velká míra stresu spojená s náročnou prací, což často dovádí jedince k abnormální únavě. Poté dochází k velkému příjmu nezdravých potravin, ale minimálnímu výdeji. A právě z tohoto důvodu lidé nevolí aktivní životní styl, ale spíše sedavou činnost, která jim sice více vyhovuje, ale z dlouhodobého hlediska je pro naše tělo velice nepříznivá. Tímto nám vzniká začarovaný kruh, kdy běžná pohybová aktivita je nízká, avšak nebezpečí onemocnění civilizačními chorobami je velice vysoké (Stejskal, 2004).

Na obrázku níže je vidět, jaký vliv má dlouhodobé sedavé zaměstnání na lidské tělo.



Obrázek 2: Vliv dlouhodobého sedavé zaměstnání na lidské tělo (zdroj: upraveno dle Kliniky zdraví, 2015)

### 1.5. Zdravotní rizika sedavého životního stylu

Sedavý způsob života je možné definovat jako nedostatek tělesného pohybu, jak v našem zaměstnání, tak i při svém volném čase. V důsledku moderní doby se více rozšiřuje tento styl života. Zvyšují se nároky na jedince ze strany zaměstnavatele a člověk, aby ušetřil čas, tak začne více využívat moderní technologie, které jim v tomto ohledu dost pomáhají. Jízdu autem do práce nebo do školy většina lidí bere jako samozřejmost, než aby šli pěšky, tak si raději vyberou auto nebo autobus. Počítače a mobily jsou v této době přístupné většinou v každé rodině, protože komunikace je tímto mnohem rychlejší. Díky těmto technologiím můžeme zvládat mnohem více věcí v kratším časovém úseku. Avšak tyto dovednosti mají negativní vliv na zdraví jedince. Sedavý styl života má špatný vliv na naše tělo a oběhovou soustavu. Člověk s tímto způsobem života začne mít psychické napětí a může trpět stresem. Nedostatek pohybové aktivity, tak ještě prohloubí tím, že bude více konzumovat a méně to ze sebe vydávat. Velká část populace řeší problémy se stresem příliš vysokým příjmem jídla, ale málo pohybovými aktivitami. Tímto může vznikat energetická nerovnováha, poruchy mentálního zdraví a příčin vzniku civilizačního onemocnění (Stejskal, 2004).

K nesprávnému životnímu stylu patří značná část zdravotních onemocnění. Mezi tyto nemoci se řadí např. vysoký krevní tlak, infarkt myokardu, ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda, bolest zad, hlavy a další. Porucha zraku se řadí mezi další zátěž při sedavém životním stylu. Jako časté obtíže při práci s počítačem můžeme zařadit i slzení očí, zraková nepohoda. Oči se po delší době cítí unavené, podrážděné, zčervenají a člověk může vidět rozmazaně a dvojitě. Sedavý styl života, málo pohybu, chybné, časté hrbení se nad počítačem nebo u televize mohou mít za příčinu bolest zad a hlavy. Především bolestem hlavy může člověk tak, když začne provádět každý den pár jednoduchých cviků, kterými protáhne záda a tělo. Pohyb je významnou součástí našeho života, a především v této moderní a uspěchané době. Člověk se po pohybové aktivitě bude cítit lépe naladěný, s lepší náladou a připravený na další pracovní dny (Zemanová, 2001).

## 2. Pohybová aktivita

Definice pohybové aktivity je mnoho. Mezi jednu z nich patří podle Čelíkovského, 1990(s. 92) „*pohybová aktivita je veškerý motorický projev člověka zahrnující pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci*“.

Pro určité jedince má pohybová činnost význam určitého rozptýlení, únik od práce a povinností k pobavení se a vyčištění duševního zdraví. Tělesná aktivita je nedílnou složkou v lidském životě a přispívá k udržování lidského organismus v aktivním zdravotním stavu. A to po stránce psychické i fyzické (Blahutková, 2008).

Pravidelným cvičením dosáhneme zvýšení efektivity aerobního metabolismu, snížení krevního tlaku, zlepšení metabolismu, omezení dušnosti a poklesu únavy. Současně pohybová aktivita pomáhá k pozitivnímu ovlivnění řady rizikových faktorů způsobujících nemoci (Dýrová, a další, 2008).

K životu patří neodmyslitelně pohyb. Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš, aneb děti by měly být od malička vedené k pohybu a vyvážené stravě, neboť to je potřebné k optimálnímu vývoji dítěte a jeho duševnímu zdraví. Jak se říká „ve zdravém těle, zdravý duch“, tak na tom je hodně pravdy. Člověk se musí cítit zdravě jak po fyzické stránce, tak i po psychické. Zvýšení hmotnosti může mít za následek poruchy svalů, kloubů, šlach, vazů a kostí. Vyvážené množství pohybových činností u dospělého člověka ho může částečně ochránit před hypertenzí, kardiovaskulárními nemocí, dále před kloubním onemocněním a bolestem zad. Dostatečná pohybová aktivita je vědecky doložena jako lék, jak se cítit mladší, než co odpovídá jejich pravému věkovému stáří (Müller, a další, 2003).

Pohyb neslouží jen jako předmět, který ovlivňuje naše zdraví a kondici, ale souvisí s ním i hodnoty socializace, komunikační, duševní, regenerační a relaxační. To vše spojené dohromady má vliv na duševní stav člověka, protože všechny tyto prostředky jsou prevencí stresu a depresí. Z tohoto důvodu je důležité provádět aktivní pohyb denně a zavést ho tak do současného životního stylu, který jedinec má (Machová, a další, 2009).

Podobného názoru je i Hendl (2011), že pro naše tělo a zdraví je podstatné, aby pohybová aktivita byla prováděna v pravidelnou dobu.

Správný výběr druhu sportu, kterému se chceme věnovat je většinou podle zálibení dané činnosti, co nás osloví a zaujme. Dále je důležité brát zřetel, co chceme zlepšit nebo co nám vyhovuje. Na zlepšení fyzické kondice se doporučuje pravidelná chůze, běh nebo plavání. Někomu vyhovuje pomalejší pohyb, jako je např. jóga nebo tai-či. Kolektivní sporty jsou oblíbené spíše u mužů, např. hokej nebo fotbal. U žen jsou spíše oblíbené taneční sporty-aerobik (Kukačka, 2009).

Existuje mnoho doporučení, jak dlouho a po jakou dobu vykonávat pohybovou činnost. Mezi jedno pro udržení se v dobré kondici a kvalitním zdravotním stavu se doporučuje dodržovat min 30 minut cvičení denně. Od lidí je často slyšáno, že si během dne nemají možnost 30 minut zacvičit, že na to nemají čas, ovšem těmto jedincům můžeme tedy doporučit i 3krát po 10 minutách pohyb každý den a v závěru to má stejný efekt (Korvas, a další, 2013).

- Cvičení:

Jsou určené a naplánované pohyby těla, které jedinec opakuje několikrát. Tyto pohyby mají velmi dobrý vliv na udržení si dobré kondice a na zdravotní stav každého člověka (Sekot, 2015).

- Aerobik:

Znamená cvičení při hudbě, která se mění a je různě rychlá. Tato pohybová aktivita je vyhledávaná spíše u ženského pohlaví. Aerobikové lekce jsou orientované především na snížení tuku v těle, zlepšení pohybové koordinace a dále je to vhodné na správné dýchání, protože hudba mění tempo z rychlého, středního až na pomalé a člověk to musí stíhat všechno dobře udýchat. Všechny prvky a kroky se postupně slučují do jedné výsledné choreografie. Na konci lekce by mělo být zařazeno posilování svalů na břicho a poté strečink. Aerobik může být spojen i s dalšími prvky, má tedy více podob a forem. Jednu z populárních forem známe jako step aerobik nebo kickbox aerobik, kde je využité propojení bojových prvků s aerobikovými pohyby. Další významnou podobu aerobiku je tzv. aqua aerobik, kde se spojí pohyby aerobiky s vodou a cvičí se ve vodě (Kukačka, 2009).

Aerobik se řadí mezi nejvyhledávanější sporty. Jako plusový bonus je aerobik celoročně přístupný lidem, za jakéhokoliv počasí nebo dokonce ročního období. Dále je dostupný pro jakoukoliv věkovou kategorii, cvičit chodí malé děti, mládež, dospělé ženy, ale i dámy ve starším věku. V tomto sportu se začíná jako začátečník, který má rozdílnou výkonnost a zdatnost. Cvičitel zde může vyhovět jednotlivým požadavkům jedince, je možné střídání různých druhů z hlediska zatížení nebo stylu (Skopová, a další, 2008).

- Chůze

Mezi přirozený druh pohybu řadíme chůzi, která nám nepoškozuje klouby nebo svaly. Zároveň pomocí chůze jde dosáhnout docela vysokému energetickému výdeji. Tato pohybová činnost je vhodná pro všechny začínající sportovce, kteří nijak pravidelně nesportovali. Nebo pro úplné začátečníky ve vyšším věku. Dále se tento druh činnosti doporučuje pro osoby trpící nadváhou, protože tento pohyb není tak fyzicky náročný a je brán jako dobrý začátek pro to, že člověk začne pro své zdraví něco dělat. Je zde menší riziko zatěžování kloubů a šlach. Mezi další výhody chůze se řadí fakt, že tento sport se dá provozovat po celý rok a za jakéhokoliv počasí. Chůze není ani finančně náročná, takže si ji mohou dovolit všichni (Kukačka, 2009).

- Posilování

Posilování nemůžeme brát jen jako předmět k vylepšení postavy a získání svalů na těle. Většina sportovců posiluje kvůli svalům, vytváření svalstva je důležitá, ale tento sport přináší i další pozitiva pro naše tělo. Důležité je provádět cviky správně, díky tomu můžeme mít hezčí postavu, snížit tělesnou hmotnost, nabrat svalstvo. Posilování se doporučuje i jako prevence proti bolesti zad nebo jako rehabilitace po úrazech (Miessner, 2004).

Posilování může zpomalovat proces stárnutí. Jak je již zmíněno výše pravidelné posilování redukuje tělesnou váhu a zabraňuje úbytku svalů. Mezi další výhody patří ovlivnění srdeční činnosti, což má dopad na celkový zdravotní stav člověka. Dále pomáhá k celkovému zlepšení psychické pohody a utvoření duševní vyrovnanosti i ve vyšším věku jedince (Nelson, 1998).



Jako další formy cvičení stojí za zmínku pilates, kruhové tréninky, spinning a další. Prostřednictvím cvičení v posilovně je redukce tuku jasná, proto většina lidí volí právě tuto volbu pohybu. Jak je již zmíněno, existuje ale spousta dalších efektivních způsobů, jak posílit tělo a mysl (Ettinger, a další, 2007).

Jako pomalejší činnost, která nás protáhne, dobře si zacvičíme a zpevníme tak celé naše tělo lze zmínit jógu. Má dobrý vliv na klouby, kosti, a především na naši psychickou stránku. Při cvičení jógy dosáhneme absolutního psychického uvolnění, které naše mysl potřebuje (Lidell, a další, 2002).

### **2.1. Dělení pohybové aktivity**

V minulých letech byla pohybová činnost rozčleněná do čtyř kategorií, a to na pravidelnost, řízenost, záměrnost a socializaci. Avšak u každého jedince se to může v průběhu života měnit.

Pravidelností se myslí především pohyb, který má svá daná pravidla, která jedinec dodržuje, v určitý den a v určitou hodinu. Jedná se i o pouhé vyplnění volného času, ale v pravidelném čase.

Řízenost se dále rozděluje dle způsobu organizování. Např. se jedná o pohybovou aktivitu pod dozorem trenéra, učitele nebo vychovatele. Především sem patří vyučování hodiny tělesné výchovy ve škole nebo zájmový kroužek, který jedinec navštěvuje. Na rozdíl od organizované, tak neorganizovaná pohybová aktivita je pouze v rukou daného člověka. Zde je patrné, jak každý jedinec tráví svůj volný čas, jestli má nějaké koníčky nebo ne.

Záměrná neboli cílená pohybová činnost tvoří určitý druh cvičení, které bylo dopředu naplánované a jedinec ho chce splnit z určitého důvodu. Oproti tomu spontánní činnost je pouze náhodná a jedinec jí plní příležitostně, není zde pravidelnost.

Socializace je významná část v našich životech, a to bez ohledu na věk a pohlaví. Právě tento faktor mnohdy může negativně ovlivnit i velmi motivovaného jedince, aby mu vzal chuť sportovat. Existují lidé, kteří se cítí lépe při takové aktivitě, kdy si sami rozhodují, kdy, co a jak budou v danou chvíli dělat. Jsou ale tací jedinci, kteří potřebují k tomu, aby dělali nějaký pohyb skupinové lekce, a právě to je donutí vyjít z domu a jít si zacvičit s ostatními (Sigmundová, a další, 2015).

Dělení pohybové aktivity je velmi různorodé, a to dokazuje i fakt, že literatura v tomto ohledu není za jedno, ale mnoho zdrojů se zde rozchází. Pohybovou aktivitu můžeme rozdělit na mnoho druhů. Jak jsem již zmínila v kapitole pohybové aktivity pár druhů činností. Mezi další pohybové aktivity lze řadit cyklistiku, která působí na rychlost, sílu dolních končetin, umění koordinovat pohyby, vytrvalost, ale má také velmi dobrý vliv na psychiku člověka. Tento sport je vhodný i pro otlejší, protože je šetrný na klouby, kolena, kyčle a člověk si sám udává tempo, které jede. Jízdní kolo má dnes takřka každý jedinec. Dále je důležité vybrat správný terén, délku jízdy a na hlavě nosit při jízdě vždy přilbu, která nás chrání před úrazy. Cyklistika může být provozována s rekreačním, sportovním, či turistickým zaměřením. Lidé se tak udržují v dobré kondici a v pozitivním psychickém naladění. Existuje i forma jízdy na kole ve vnitřních prostorách fitness center, která se nazývá spinning, ten velmi intenzivně působí na kardiovaskulární systém (Fialová, 2007).

Jako další sport, který se doporučuje, je plavání. Člověk se ho naučil již v dětství a lze ho provádět až do velmi pozdního věku. Díky nadlehčení vody nedochází k ničení nebo namáhání kloubů, a proto ho můžou dělat i lidé, který trpí nadváhou, či obezitou. Podstatné je, aby byl prováděný správný plavecký styl, tak aby zatěžoval všechny svaly rovnoměrným způsobem a nedocházelo k přetěžování páteře. Tento sport se doporučuje pro všechny, kteří se neradi hýbou nebo mají nějaké zdravotní problémy. V neposlední řadě má tato činnost příznivý vliv na celý pohybový aparát. Jedinec díky otužování ve vodě posiluje imunitní systém. Vylepšuje prokrvení organismu, stimuluje látkovou výměnu a obzvláště dodává tělesnou i duševní pohodu. Mezi hlavní výhodu plavání patří to, že se díky tomu jedinec udržuje v dobré zdravotní kondici během celého života, až do vysokého věku (Bonder, 2006).

Mezi pomalejší činnost, která nás protáhne, se řadí jóga. Podstata v tomto sportu spočívá ve správném protažení, nikoliv napínání svalů. Díky správnému protažení, tělo necítí napětí, a naopak se uklidní. Cvičením jógy se často řeší stres z uspěchaného životního stylu, se kterým se bohužel v této době mnohokrát setkáváme (Fialová, 2007).

Jóga má více druhů, např. power jógu. Tento druh jógy se cvičí spíše ve fitness centrech. Je to spíše pro lidi, kteří chtějí cvičit, ale neuspokojuje je rychlý aerobik nebo cvičení v posilovně. Cílem je protažení a posílení svalů v těle (Krejčík, 2005).

Pilates je další sportovní aktivita, která má snahu propojit tělo a mysl. Zdokonaluje vitalitu těla, rozvíjí koordinaci těla, zlepšuje sílu, rovnováhu a dýchání. Přispívá k ohebnosti a síle těla. Podstata tohoto cvičení je ve správném dýchání, pomalém provádění cviků a psychické vyrovnanosti (Müllerová, 2008).

## **2.2. Motivace k pohybové aktivitě**

*„Zdravotní motivace vnitřní je výsledkem uvědomění si potřeby pohybu pro celkové zdraví a tělesnou zdatnost“ (Kukačka, 2010, s. 31).*

Při překonání vlastních hranic, kdy se poplácáváme po ramenou a jsme na sebe pyšní, tak tím nastane stav v mysli, kdy si to vše uvědomíme a dostáváme další motivaci se ještě více zlepšovat. Určitá motivace k pohybové aktivitě by měla být pro nás významná v tomto pravém slova smyslu, kdy můžeme cítit hrdost na sebe samé. Na motivování lidí má velký vliv mnoho faktorů, jako např. podpora ze strany rodiny a známých, ale také psychické hodnoty, které jsou u každého jedince odlišné (Neuls, a další, 2016).

Pravidelná pohybová aktivita, ať už je na závodní nebo rekreační úrovni požaduje motivaci od jedince a nastavování si různých cílů. Nejčastější je snížení tělesné hmotnosti, a to hlavně u žen, naopak u mužů je to spíše navýšení svalové hmoty. Cvičení dosahuje pozitivních nálad během celého dne. Za nejvýznamnější motivací pravidelnosti aktivity se považuje zlepšení zdravotního stavu. Určitým podnětem pro lepší zdravotní stav bývá např. neschopnost vyjít schody, aniž bychom se nezadýchali nebo špatné problémy s provedením jednoduchých pohybů. Právě svalstvo neplní

pomocné funkce, protože svaly jsou ochablé a mohou nám tak ztěžovat základní lidské potřeby člověka. Lékaři preventivně doporučí pravidelnou pohybovou aktivitu pro naše tělo (Kukačka, 2010).

Pozoruhodným jevem je zjištění, že u malých dětí je motivace jakýmsi získaným jevem, kvůli tomu, aby se správně zapojili do koloběhu života. Postupně s vyšším věkem se tento názor může měnit a mnohdy stačí jedna negativní zkušenost, která ovlivní vnímání motivace do budoucna. Mnoho odborníků se shodují, že se jedná především o negativní zážitek, kdy člověk nenabyl potřebné radosti a dostatečného uspokojení právě z pohledu možného úspěchu (Vašíčková, 2016).

Zlepšení zdravotního stavu jedince je hlavní motivací pro pravidelnou pohybovou aktivitu. U dětí existuje motivace přirozená. Ty dokážou sportovat a běhat celý den, aniž by je něco bolelo nebo se cítili unavený. Bezprostřednost těchto činností poukazuje na vyvíjení organismu (Kukačka, 2010).

Motivovat nás může i Vláda České republiky, která představila určitá doporučení a nařízení. Napsala program z hlediska státního systému, který má podobu Usnesení vlády České republiky číslo 1046 napsaný 30. 10. 2002. Jedná se o dlouhodobý program pro zlepšení zdravotního stavu celé populace ČR, tzv. zdraví pro všechny v 21. století. Tento podklad upozorňuje na více jak polovinu našeho obyvatelstva, která nesplňuje doporučenou míru pohybových činností. Vzhledem k nedostatku pohybu se objevují civilizační onemocnění jako je obezita, osteoporóza, špatné držení těla, diabetes a další (Kukačka, 2010).

Pro zvýšení fyzické kondice by mělo prospívat pravidelné sportování. Člověk, který není pohybově tak zdatný by neměl brát pohybovou aktivitu jako nepřekonatelnou zábranu, ale jako motivační zdroj pro plnohodnotné prožívání života (Mužík, a další, 2009).

### **2.3. Tělesná zdatnost**

Tělesnou zdatnost Fialová (s. 43), definuje jako „*schopnost těla fungovat s optimální účinností a hospodárností.*“ Mezi nejvýznamnější součásti tělesné zdatnosti

řadí kardiorespirační vytrvalost, svalová síla, svalová vytrvalost, rychlost a kloubní pohyblivost. Díky tělesnému pohybu si můžeme efektivně udržet a zlepšit kvalitu naší tělesné zdatnosti. K vylepšení kardiorespirační vytrvalosti pomůže hlavně aerobní vytrvalostní činnost, posilovací cviky zajišťující zpevnění a posílení svalů, protahovací cvičení vylepší kloubní pohyblivost a celkový pokles podkožního tuku nám pomůže ke snížení krevního tlaku a rychlejší krevní cirkulaci. U tělesné zdatnosti je důležitá harmonie celého těla a psychické stránky, aby oba komponenty byly v určité rovnováze. Právě díky pravidelné pohybové aktivitě a tělesné zdatnosti se dostavuje pozitivní myšlení v úrovni fyzické, ale i psychické.

Člověk se cítí sám se sebou více spokojený, i duševně vyrovnanější. Člověk na fyzické úrovni díky tělesné zdatnosti může zvládat větší zátěže na těle, má vyšší odolnost vůči onemocněním a krásnější vzhled vede opět k psychické vyrovnanosti a pohodě. Říká se, že fyzická zdatnost může mít na starost pozitivnější sebezpřijetí jedince, který se cítí více pozitivně naladěm (Fialová, 2001).

Osten (2005) podotýká, že jedinci, kteří provozují pravidelně sport a mají každodenně dostatečnou pohybovou aktivitu, si mohou udržet poměrně značně vysokou míru tělesné zdatnosti po celý svůj život.

Tělesná zdatnost je určitý předpoklad člověka, jak optimálně reagovat na jakoukoliv fyzicky nebo psychicky náročnou situaci, která může nastat. Především poukazuje na stav těla a jeho zdraví. Člověk by se měl adaptovat tělesně, motoricky, i psychicky. Zdatnost je přirozená a řadí se do biologické skupiny, kam se řadí zejména kardiovaskulární a dýchací soustava. Základní parametry pro určování tělesné zdatnosti jsou hodnoty tepové frekvence a tělesná hmotnost. Naše tělo bohužel není zvyklé na pravidelnou fyzickou zátěž, což pro něj není dobré. Avšak i netréovaný organismus se někdy může dostat do fyzicky složité situace, která se pro něj může stát i ohrožující. V případě nenadálé fyzické zátěže je pro netréovaného jedince nejvíce ohrožen právě srdečně cévní systém (Kasa, 2001).

Mezi tělesnou zdatnost patří složka vytrvalostní, kdy je důležitá výkonnost a účinnost srdce, krevní oběh, svaly a plíce. Jako další součást zdatnosti je svalová síla, flexibilita kloubů, šlach a vazů a v neposlední řadě jí tvoří složka koordinace pohybu (Machová, a další, 2009).

V současné době moderní techniky, která umožnila jedinci mnohem větší pohodlí v každodenním životě, je nezbytné snažit se zvyšovat svou tělesnou zdatnost na optimální úroveň, která by se jevila jako dostatečná prevence proti civilizačním onemocněním. Tělesná zdatnost tedy není chápána jako kategorie, která nám odráží pouze výkon, ale jako předmět, který podstatně ovlivňuje zdravotní stav populace a působí jako prevence na problémy spojené s hypokinezí (Perič, a další, 2010).

#### **2.4. Fylogenetický pohled na potřebu dostatečného pohybu**

Již od počátku života je pohybová činnost součástí pro správné fungování těla. Bez pohybu by nepřežili ani naši předci, protože už u nich byl součástí života a nutností pro přežití. Při lovení zvěře museli lidé využít mnoho pohybu, aby zvěře chytili a mohli se z něj najíst. Bohužel s novodobou technikou se začal měnit svět a dostatečná pohybová aktivita se ze života lidí vytratila. Lidé už nemusí vynaložit tolik fyzické námahy pro obstarání potravy, protože tuto funkci převzaly stroje, které nám s tím pomáhají. Jedinci se tak stali lenivými a pohyb postupně vymizel z každodenního života. Tímto negativním důsledkem jsou civilizační choroby z nedostatku pohybové činnosti. Nejde pouze o ztráty tělesné, ale také duševní, kdy tělo začne churavět (Praško, a další, 2001).

Naši předci při lovu divoké zvěře, kterou museli shánět k přežití nebo když stavěli své domy, předváděli až atletické výkony. Pohyb patřil k jejich každodenním životům a ti, kteří nezvládli tyto lovy nebo výkony bohužel vymírali. Na druhou stranu ti, kteří lovili, díky tomu přežili a měli genetickou výbavu, která se dále dědila z generace na generaci (Kukačka, 2009).

Jak je již zmíněno výše, pohybová aktivita ovlivňuje nejen zdravý vývoj člověka, ale slouží také jako správná ochrana proti vzniku civilizačních nemocí. V každém věku má pravidelný pohyb odpovídat určitému psychickému vývoji a zdravotnímu stavu. Pohyb hraje v našem životě významnou roli a nic ho nenahradí. Jedinec se fylogeneticky rozvíjel v souvislosti s tělesným pohybem, díky němuž mohl fungovat a přežít. Je tedy funkčně k pohybové činnosti nastaven. Strádání aktivního pohybu může způsobovat funkční a pohybové nedostatky, zejména pro děti. Děti mají přirozenou

touhu po pohybu a je to ten nejlepší trénink do života, jak se vyhnout civilizačním chorobám ve vyšším věku. Proto bychom je měli ve sportovních aktivitách co nejvíce podporovat (Belšan, 1980).

Naopak někteří vědci si myslí, že lidé stále žijí jako někteří lovci, protože se ženou za sháněním stravy a musí se tak každý den fyzicky namáhat. Očekávání, že nedostatek aktivity nemůže jedinci uškodit na zdraví, přestože si umí ohlídat svoji tělesnou hmotnost a snaží se přijímat pestrou a zdravou stravu, považují doktoři vývojové medicíny, jako Frank Booth z University v Missouri, za zcela mylný závěr (Booth, 2002).

## **2.5. Pohybová nedostatečnost, inaktivita**

Nedostatek pohybové aktivity mnohdy může způsobovat špatné držení těla a podílí se na vzniku civilizačních nemocí, jako je obezita, osteoporóza, diabetes apod. (Kukačka, 2010).

Do této kategorie většinou spadají jedinci, kteří žijí sedavým způsobem života, ale nečekaně sem mohou patřit i studenti. Studenti tráví většinu času sezením ve školních lavicích a mnohokrát už v jejich volném čase nedochází k pohybové aktivitě, která je pro jejich tělo tak důležitá. Často se jedná o lenost, kterou většina žáků trpí, ale pokud mají na starosti školní povinnosti, tak se může jednat o nedostatek volného času. Někteří z nich mohou trpět nepříznivou finanční situací a nemohou si tak dovolit nějaký kroužek nebo pravidelný sport. Zvláště ztráta pohybových aktivit po dlouhou dobu je bohužel mnohdy zmiňovaný nejrizikovější faktor, který může mít za příčinu civilizační choroby (Stejskal, 2004).

Pohybová nedostatečnost bohužel pokračuje i po zaměstnání a studiu, kdy by naopak studenti měli mít více aktivního pohybu (Kukačka, 2010).

Pokud jedinec nemá pravidelný pohyb minimálně po dobu 30 minut každý den (stačí i normální chůze do práce, do školy), v našem těle neprobíhají procesy detoxikace, které jsou významné pro zdravý a dlouhý život (Booth, 2008).

Pravidelná pohybová aktivita předchází některým druhům rakoviny. U mužů, kteří žijí sedavým stylem, je velice pravděpodobný výskyt rakoviny prostaty (Nilsen, 2006). Nilsen (2001) preferuje pouze rekreační formu pohybových činností jež jsou vhodné jako prevence před rakovinou prostaty.

Existují studie, které uvádí, že u člověka, který nemá dostatek pohybové aktivity více jak 14 dní, dochází k ukládání podkožního tuku do oblasti břicha. Tím se poté stupňuje míra krevního tuku a cukru a mohou nastat poruchy s kardiovaskulárním systémem (Nieman, 1999).

Fenoménem dnešní doby se stává snížení namáhavé činnosti v zaměstnání i ve volném čase a lidé spíše preferují sedavý způsob života. Značný podíl k tomuto světovému problému má rozkvět dopravy, služeb a celková moderní technologie (Bašková, 2009).

## **2.6. Vliv nedostatku pohybu na fyziologické zdraví**

Bez pravidelné pohybové aktivity tělo neprodukuje tolik endorfinů a jedinec pak trpí špatnou náladou a může se dostávat mnohdy do stresu a špatně se vyrovnává s nároky, které na něj klade vnější svět. Častá nespokojenost se sebou samým přináší ochablé, či obézní tělo, kdy se pro druhé stáváme nepřitažlivý. Nebezpečí kolapsu, či nepřiměřená reakce na zátěž může nastat u nesportujícího jedince, který neprodukuje hormony adrenalinu, somatotropinu, melatoninu, estrogeneru a další. Dále také krev je méně okysličená, protože plíce se dostatečně neprokrvují, a to vše může způsobit nižší či dokonce nedostatečnou výkonnost při lehkých aktivitách, jako je obyčejná chůze do schodů, kdy se člověk abnormálně rychle zadýchá. Při sedavém povolání začínají vznikat křečové žíly. Tzv. „křečáky“ jsou způsobené poškozením cesty žilní krve zpátky k srdci. Tato nemoc nejvíce postihuje dolní část končetin. Dochází ke sraženinám krve, ty se můžou utrhnout a způsobit vážné nemoci, jako je plicní embolie, která může skončit až smrtí. Málo pohybu má špatný vliv na metabolismus, který se tak stává pomalejší a zhoršuje se tím kapacita pro odbourávání tuků, škodlivých látek a volných radikálů, které mají bohužel vliv na vývoj rakoviny. Látky, které škodí naší pleti, se mohou ukládat pod kůži a tím se stav naší pleti zhoršuje a dochází k akné. Bez dostatku pohybové aktivity dochází k ochabování svalstva a tento stav se může natolik zhoršit, že dojde k tělesným deformitám (Kukačka, 2009).



Nedostatek pohybu a sedavý styl života spolu úzce souvisí, dohromady s nedostatečným výdejem naší energie tvoří nepříznivé spektrum pro všeobecné zdraví člověka. K tomu všemu lze přidat také nadbytek příjmu potravy, což má velice často za následek obezitu. Pro naše tělo je pohyb přirozenou součástí a je k tomu správně přizpůsobené, pokud ho ale nezačneme využívat, začne slábnout a zvyšovat tukovou tkáň. Nedostatečný výdej energie má souvislost se sníženou výkonností, fyzickou kondicí, bolestí zad a člověk se po nějakém období začne cítit více unavený i po běžné práci (Hainer, 2011).

### 3. Pohyb a tělesný image

Zajímavý je výběr pohybové aktivity, které se chceme věnovat, i to určuje míru jejího vlivu na poznání našeho těla. Velký vliv na tělo má určitá pohybová aktivita, při které se soustředíme především na prožitek, a ne tolik na výkon. Při prožívání pozitivních emocí, které jsou spojené s pohybem, přináší tělu pozitiva. Jak na složku kognitivní, tak i na stránku emotivní, protože změna našeho těla, díky pohybu může změnit i vztah k němu a ovlivní tak náš vzhled a přiblíží se k „ideálu“ toho správného těla, co chceme mít. Ženy si často vybírají kondiční cvičení, kam se řadí fitness (Stackeová, 2011).

Hodnota těla má původ v USA právě v oblasti fitness, která určila kritérium pro ideál těla, které by mělo být zdatné, opálené a hlavně štíhlé. Bohužel tento ideál změnil postoje v naší společnosti a stal se jejich podstatnou součástí. Tělo je vystavováno a zhodnocováno před lidmi. Stalo se objektem, do kterého většina lidí investuje jak čas, tak peníze, protože je veřejně prezentováno jako znamení úspěchu jedince. Právě to je důvod, proč tělesné sebepojetí hraje v životě člověka tak významnou roli. Ženy se o sebe staraly odjakživa. Ale u muže by se tato přehnaná péče dříve jevila jako negativní, tak dnes se stala normální součástí. Po psychologické stránce to může mít jak pozitivní, tak negativní následky. Změna těla je pozitivním důsledkem a je chápána správný krok k celkovému sebepojetí a sebehodnocení (Fialová, 2001).

Problematika tělesného sebepojetí je v mentální reprezentaci naše těla, která je rozdělena do třech dimenzí. Jedna z nich je tzv. kognitivní, kdy se poznává vlastní tělo. Klíčové je vytvoření si určitých představ, které jsou spojeny s rozměrem těla, s jeho tvarem, velikostí a další vztahy, které jsou mezi jednotlivými částmi. Důležité je náš pohled na tělesnost (Stackeová, 2007).

Fialová (2006) konstatuje, že ovlivnění na přijetí, či odmítnutí těla je o tělesných představách jedince. Např. o tělesné výšce, hmotnosti, obličeji a jeho tvaru, barvě očí, vlasech. Toto vše souvisí se ztotožněním těla, či jeho odmítnutí. Další je emocionální dimenze, která se pojí s ohodnocováním našeho těla. Tady se určuje míra uspokojení s určitými částmi vlastního těla. Tím, jak se ztotožňujeme s tělesnou kondicí, funkčností těla, výkonností, ale i jak se důvěřujeme ve schopnostech, tak současně chápeme i naše

tělesné sebepojetí. Mezi poslední dimenzi řadíme behaviorální, která je popsána jako komponent činnostně regulativní. Podle Fialové (2006) se definuje činnostmi, které pozitivně působí na náš vzhled. Mezi tyto aktivity zařazujeme složky životního stylu, které jsme přijali, pohybové a výživové zvyky a s tím i starost o vzhled a dobrou fyzickou kondici.

Walek, a další (2001) konstatují, že pohybová činnost přispívá k redukci tukových zásob a zároveň zvyšuje energetický výdej. Díky pohybové činnosti máme také větší nárůst svalové hustoty.

Fialové (2006) podotýká, že i formování figury má své hranice. Nejde přece předělat naši oporu těla, které nám ukazuje základní obrysy a hranice našeho těla. To vše nám určuje, jak budou tkáně umístěny, a to nejen svaly, ale i tuk a další. Většinou s tímto mají problém ženy mající estrogenní typ figury, kde tento typ žen bude mít většinou potíže s tukovými zásobami především v bocích a stehnech. Hormony a případné antikoncepce toto velice ovlivňují, což situaci ještě zhoršuje.

Na vliv psychiky má především pravidelná pohybová činnost, kdy člověk chce usměrnit aktuální psychický stav, odreagovat se od stresu, to vše ovlivňuje i tělesné sebepojetí. Důležité je budování si lepších vztahů s blízkými příslušníky, kdy je můžeme zapojit do společného provádění sportu a s tím i spojené zážitky (Fialová, 2007).

Zdraví patří do složky tělesného sebepojetí. Fyzické zdraví závisí na psychickém zdraví. Zdraví těla může zhoršit psychickou stránku, a naopak psychika může ohrozit naše tělesné onemocnění. Ženy často trpí honěním se za půvabným vzhledem, jehož chtějí dosáhnout čímkoliv. Hladovkou nebo i přehnanými chirurgickými zásahy do organismu, a přitom si neuvědomují, jaký dopad to má právě na jejich tělo. *„Zlepšení tělesného sebepojetí vyžaduje změnu způsobu myšlení a vnímání i změnu chování jedince pro zdraví a krásu vlastního těla. Změna vnímání a posuzování sebe sama musí předcházet změně těla, pokud nemá dojít k poruchám zdraví (tělesného i duševního) (Fialová, 2001, s 46)“.*

### **3.1. Psychické vlivy (vnímání) pohybové zátěže**

Tělesná zátěž v jakékoliv podobě povzbuzuje člověka k produkci látek a hormonů v těle. Mezi tyto hormony, které dodávají dobrou náladu, řadíme např. endorfin. To jsou látky, které vylučují hormony z během pohybové zátěže. Už deset minut po začátku tělesné zátěže roste hladina endorfinu a dokáže zůstat až na desetinásobku své klidové zátěže ještě půl hodiny po ukončení tréninku. Organismus v mozku vytváří i další látky při fyzické aktivitě. Jedná se hlavně o katecholaminy. Míra těchto látek stoupá při zátěži až desetinásobně a navrácí se zpátky do normálu deset minut po skončení cvičení. Navíc samotná fyzická činnost, která se koná v jiném prostředí, pomáhá lépe řešit naše problémy, protože člověk si uklidní emoce a snaží se myslet pozitivně. Sportovní činnost, která je navíc realizovaná v přírodě, kde je čerstvý vzduch, má pozitivní vliv na psychickou stránku jedince (Bašková, 2009).

### **3.2. Psychické vlivy (vnímání) tělesné hmotnosti**

Člověk, který nevypadá podle definovaného vzoru, tak je třeba počítat s větší pozorností od okolí. Právě kvůli vysoké pozornosti je podstatné, aby tito jedinci měli dost velkou sebedůvěru a trpěli tak vnější vlivy.

Všímavost okolí může znamenat pozitivní charakter, ale i negativní. Jako kladné se rozumí úcta, obdiv a uznání. S touto kladnou pozorností se většinou shledáme u muže, který má vysportované tělo nebo u maminky, která se i po dětech udržuje v dobré kondici a ve sportovní postavě. Naopak když nás někdo pozoruje záporně, tak s tímto se většinou setkáváme u obézních nebo postižených lidí. Je to určitý odpor nebo až pohrdání k člověku (Fialová, 2006).

Pokud se člověk rozhodne snížit svou tělesnou váhu, musí být správně motivován a být disciplinován, protože je to významný životní zvrát. Původce tohoto životního obratu může být člověk sám, jeho rodina, okolí nebo určité zdravotní komplikace, díky kterým do toho jde. Pohybová činnost úzce souvisí se snížením tělesné váhy. Dostatek pohybu nám zdokonaluje fyzickou formu a také při něm psychicky relaxujeme a nabere sílu na další těžké dny. V závěru jako úspěch tohoto zvratu v našem životě můžeme dosáhnout uznání od společnosti, vyhledání nového kolektivu a hlavně zdravotně lépe fungovat (Fialová, a další, 2012).

Podle Kretschmera (1922) existují povahové vlastnosti, které nás můžou zařadit do života a podle toho na nás lidé koukají. První je pyknický typ, který trpí nadváhou a obezitou, ale tito lidé mají kladný přístup k životu, váží si maličností, jsou srdeční a ochotní. Oproti tomu atletický typ, který má vysportovanou postavu je namyšlený a povyšuje se nad ostatními. Na druhou stranu, většina předpokládá, že lidé atletického typu budou namyšlení a budou se povyšovat nad druhé.

Při omezení, či nedostatku pohybových činností u aktivně sportující lidí může dojít k psychickému stavu, který se nazývá „abstinenční syndrom“. Jehož příznaky se charakterizují podrážděností, insomnií, špatnou koncentrací a může dojít i k problémům s žaludkem. Jako prevenci před tímto syndromem je doporučeno se hýbat alespoň minimálně a dělat tak něco pro náš lidský organismus (Mann, 1996).

Jako další psychický vliv na tělesnou hmotnost je deprese. Jedná se o vážnou poruchu psychiky, která má dlouhé trvání. Charakterizuje se smutkem, samotou, lhostejností, nesoustředěností, sebepohrdáním, pocity neštěstí a zármutku. Tato dlouhotrvající nemoc může být původem psychosomatické nemoci (Fialová, a další, 2012).

Fontana (2016) tvrdí, že následující vliv, jehož nazýváme stresem, má zřetelný tlak na lidské tělo. Tento stresor působí, buď na naše fyzické tělo, nebo na naši psychickou stránku. Náš organismus se snaží tomuto vlivu klást odpor, čímž zahájí defenzivní reakce, které jsou důsledkem zvýšeného krevního tlaku, zrychleného dýchání a srdeční frekvence. Dnešní moderní doba, kdy jsou na náš organismus kladeny vysoké nároky, musíme být rychlí a rychle fungovat po celý den, tím se dostáváme pod nepřetržitý stres. Stále online na mobilu, počítači, tabletu, pracovní zatížení, málo pohybu, a především málo relaxace a odpočinku, bohužel to vše vede k nedostatku spánku, depresím, a začínajícím civilizačním onemocněním.

### **3.3. Poruchy příjmu potravy**

#### **Mentální anorexie**

Mentální anorexie se definuje jako psychické onemocnění. Člověk, který tímto trpí, žije v představě, že jeho tělo je příliš obézní a má špatnou představu o něm. S vědomím redukuje tělesnou váhu, ale bohužel dostává se až za hranici svého zdraví. Častější výskyt anorexie je právě u žen, které chtějí vypadat dokonale a mají vysoké požadavky na svůj vzhled a tělo (Papežová, 2018).

#### **Bulimie**

Bulimie je také definována jako psychická nemoc. Těžký životní podmínky nebo zkreslená představa o svém vzhledu, to vše bývá spouštěčem pro tuto nemoc. Bulimie se spíše objevuje u žen. Ty sní najednou velkou hromadu jídla, kterého poté chtějí co nejrychleji ze svého těla dostat ven. A s tímto záměrem úmyslně způsobují zvracení, užívají různá projímadla nebo absolvují diety, které bývají dost drastické a škodlivé organismu. Je velice složité rozpoznat jedince, kteří trpí bulimií od obyčejných obyvatel. Jejich hmotnost se mnohdy neodlišuje od všeobecného ideálu. Lidé trpící touto nemocí mají sklony ke kožním nemocím, onemocněním trávicí soustavy, řídnutím vlasů a případně i vypadáváním zubů. Na pozitivní vyléčení, jsou významné konzultace s psychologem nebo nutričním specialistou (Papežová, 2018).

#### **Záchvatovité přejídání**

Záchvatovité přejídání je nemoc, kdy jedinec omezuje jídlo a mnohdy se pojí s dalšími psychickými problémy, např. negativní zvládnání stresu nebo deprese. Nemocný jedinec se velmi málo stravuje, snižuje výběr a porce jídla, ale na druhé straně ho v ojedinělých případech napadá nutná touha se přesytit. Tato nutková žádostivost po jídle není neobvyklá, mnohokrát se opakuje. Po přejedení jedinec může pociťovat nutkání ke zvracení, ale většinou nezvrací. Jeho nespokojenost se vzhledem spolu s hmotností velice rychle stoupá. Tyto poruchy příjmu potravy patří mezi velmi vážné onemocnění. Jako jejich následky jsou závažné zdravotní problémy, rozvrácení metabolismu a bohužel mohou vést až k úmrtí. Při jakémkoliv podezření na jednu z těchto poruch se doporučuje vždy konzultace a pomoc od odborníků (Kulháněk, 2015).

## **Motivace**

Motivace nám dává sílu a vytrvalost v překonání určitých překážek, které máme. Je to jsoucnost, které si přeje, abychom vydrželi v určitém jednání. Podněty a motivy, které nás pohánějí a nutí vytrvat ve svých stávajících činech (Peale, 2003).

### **3.4. Vliv nedostatku pohybu na tělesnou image**

Ač se to nezdá, náš vzhled a tělo je důležité a představuje zařazení do společnosti, jak nás lidé budou brát. Mnohdy jsme posuzováni od ostatních na základě toho, jak vypadáme a co máme na sobě. Podle naší vizáže, nám ostatní jedinci dávají nálepky s charakteristikami naší osoby. To jsou pozitivní, ale i negativní popisy. Ačkoliv někteří o tom neví, tělo se díky tomu stává středem zájmu, jak sociálního, tak kulturního a podle toho se dále rozvíjí (Fialová, 2007).

Moderní ideál krásy, ke kterému většina vzhlíží, tento fakt je často u žen, které si vysní vysportovanou postavu, vzhled, podle někomu a toho chtějí dosáhnout. Stačí, když si zapnete televizi nebo počítač a hned na hlavních stránkách vyjedou fotky modelek nebo pánských modelů s vypracovanou a hubenou postavou. Tato nespokojenost s vlastním tělem je spojená s nedostatkem pohybu a jeho inaktivitou. Tím může nastat určité neuspokojení i s druhou polovičkou, se kterou sdílíme čas. Díky zájmu společnosti o štíhlou, hezkou postavu a redukování své tělesné váhy se stává tento trend čím dál, tím častější. Ačkoliv lidé chtějí vypracovanou postavu, volí mnohdy cvičení, a ne upravování jídelníčků nebo držení diet (Grogan, 200).

Fialová (2005) poukazuje, že tělesné sebepojetí je bráno jako všechny jedincovy ideje o něm samém. Ty se vztahují k jeho vzhledu a vlastnímu tělu. Člověk si své tělo nějak představuje a má určité pocity a podle toho k němu přistupuje. Podstatný je správný postoj k sobě a vhodné chování ke svému tělu. Ovlivnění sebepojetí člověka je z velké části spokojenost či neuspokojení našeho vzhledu a těla. Z toho plyne mít k sobě a ke svému tělu úctu, ať už máme pár kil navíc nebo pupínek na obličejích, ale právě toto pomáhá k lepšímu sebehodnocení jedince. První krok k lepšímu vývoji sebeúcty je pozitivní vnímání svého těla a vzhledu.

Mladé dívky touží po krásném a štíhlém těle a velice často to přehánějí s drastickými dietami a rychlým hubnutím. Při snížení hmotnosti jde v první řadě o vylepšení zdravotního stavu, nejde tedy prvotně o krásný vzhled nebo štíhlost. Jak bylo již zmíněno, vyskytuje se mnoho ideálů, které by chtěl jedinec co nejvíce napodobit, avšak ne pokaždé je to možné. V těchto ideách by mělo vždy dojít k harmonii s naším tělem (Kukačka, 2009).

Existují přehnané představy o přesném ideálu těla, to vše je spojené s obezitou, ale naopak i s poruchami příjmu potravy. Strach z nadváhy dokáže mnohdy ovlivnit kvalitu života. Nejedná se tu pouze o míru reálné nadváhy, ale i o emoční prožívání, na které je navázáno časté kontrolování tělesné váhy a příjem jídla. Existují období, kdy je rozvoj nadváhy podstatný, u žen to je především v době, kdy jsou těhotné nebo po porodu, v době menopauzy a u dívek v období dospívání. Další vyskytující se stresový činitelé, kdy se nám omezuje pohybová činnost, jsou, např. když nastupujeme do nového zaměstnání, pracovní a rodinné problémy, zakládání rodiny, zranění ze sportu nebo odchod do důchodu (Müllerová, 2008).



## 4. Pohyb a psychické zdraví

Pohybová aktivita prospívá hlavně tomu, aby se jedinci cítili šťastnější a vyrovnanější ve svém životě. Je velice důležité pochopit rozdíl mezi příjemnými aktivitami, které člověk dělá pro to, aby se cítil lépe a naplnilo to jeho život a oproti tomu činnosti, která má za povinnost splnit a neužívá si je. Významné je do toho všeho zařadit i pohyb, který je významný pro náš organismus. Existuje hodně věcí, které se nám protíví, ale pokud se nad to dokážeme povznést a překonáme i složité věci, které začneme plnit bez velkých řečí, máme chuť do života a máme z toho radost, tak v tu dobu jsme si uvědomili, co je pro nás důležité. Je až smutné kolik lidí si ani není jistých, jaká činnost je dělá šťastný a z čeho mají radost. Dostatek pohybu a správný výběr aktivit je cesta k úspěšnému duševnímu relaxování. K psychickému uvolnění vede řada pravidelných cvičení jako např. relaxace, správný dýchání, napětí a poté uvolnění těla. Pravidelná aktivita tímto postupem napomáhá předcházet psychologickým následkům stresu (Praško, a další, 2001).

Pravidelná aktivita snižuje deprese, stres, a naopak zvyšuje lepší náladu. Pravidelně cvičící člověk má větší pocit důvěry ve své nadání, rozptýlí nás od stresu, který zažíváme každý den – v zaměstnání, ve škole a jedinec není tolik agresivní, protože se při sportu unaví a vybijí své síly (Stejskal, 2004).

Kukačka (2009) ukazuje na studiích, které nás upozorňují na to, že pohybová aktivita zvyšuje zejména duševní vyrovnanost a mentální činnost (rozhodování, plánování, krátkodobá paměť).

Macák a další (1989) tvrdí, že *„Kdo v životě nepozná těžkou námahu, nemůže naplno prožít uvolnění celého těla, kdo naopak neprožil nepříjemnosti ve svém životě, neuvědomuje si možnost komfortu domova a radosti“*. Proto když ze sebe člověk vydá pohybovou činnost, nelze tomu rozumět jako oběť, kvůli které to musel udělat. Toto se má správně vnímat jako správná investice pro naše zdraví a lepší budoucí dny našeho života.

Pohyb je skvělý pomocník při zápolení se stresem, při klesání depresí, strachu, úzkosti a naopak zvyšování kladného sebehodnocení a sebepojetí, tím se posiluje psychická stránka jedince. Jedinci pravidelně se hýbající, ať už jízdou na kole, během

nebo posilováním, mají mnohem slabší známky depresí než u lidí, kteří nic nedělají a při stresu sedí doma. Tento výrok obdobně představuje psycholog Prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc., a říká, že je velice přínosné měnit aerobní formu pohybu a střídat jí s posilovacími činnostmi, protože, čím více člověk má pohybu, tím více si psychicky uleví od problému (Fialová, 2001).

Jako podstatný záměr věnování se sportu je oprostit se pocitu, že něco nezvládnou nebo že na to nemám. Důležité je pocit sebedůvěry ve věcech, že to zvládneme a jedinec se nesmí z ničeho strachovat, a naopak by si tím měl zvednout své sebevědomí. Tímto můžeme říct, že jedinec překonávající činnost, u které se dříve bál, že jí nezvládne, tak cítí „výhru“ nad svými slabostmi. Zvýšený adrenalin v nás vzbuzuje skvělý pocit a celkově člověk má najednou větší energii, která tak vylepší jeho den a postupně i přístup k životu. Dále žijí rytmicky, dokážou se správně relaxovat a uvolnit, nedělají si tolik starosti se všedními problémy, ale řeší je hned v danou chvíli (Vymětal, 1994).

#### **4.1. Psychická závislost na pohybu**

Slepička, a další, 2009 (s. 19) konstatuje, že „*Předmětem psychologie sportu je zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka*“ Ani ve sportu se bohužel nevyhneme stresorům, které vznikají kvůli nadměrným nárokům, které jsou na nás kladeny. Mezi časté stresory v okolí sportu se řadí – vypětí z očekávání, především na závodech stres před startem nebo obavy z riskování, dále je to náročný program, (kdy musíme zvládnout těžké úkoly, překážky, velická námaha, naděje od okolí nebo tlak bulváru), málo času, nekomfortní zóna, dokázat překonat bolest a zranění, přijmout porážku a případné oddělení od rodinných blízkých a přátel (Slepička, a další, 2009).

Bigorexie je forma obsedantně kompulzivní poruchy, což je určitá forma závislosti na pohybu, cvičení a na zdravém stravování. Patří sem lidé, kteří pravidelně navštěvují posilovny. Občas bývá problém u této nemoci poznat, že tím člověk trpí. U anorektiček nebo bulimiček je to většinou poznat podle vizáže, která po určité době může vzbudit starost okolí o jeho zdraví, protože poznají, že s dotyčným není něco v pořádku. Bigorektik má svalnaté tělo, jeho vzhled vypadá velmi dobře a ostatní mají pocit, že tento člověk se udržuje zdravým životním stylem a obdivují ho. Dávají mu

najevo, že je výjimečný a dokáže dotahovat věci do konce. Jedinec trpí posedlostí vnímání vlastního těla. Připadá si, že není takový, jaký si vysnil, není tak atraktivní, jak by si přál. Často se bohužel jedná o nereálné cíle, které chce člověk dosáhnout. Lidé s touto poruchou cvičí i šest hodin denně a mnohdy jim nezbývá čas na společenský život. Myslí si, že nemají žádný problém. Může to dojít tak daleko, že se začnou vyhýbat svým blízkým, rodině, partnerům a můžou skončit i v práci, protože chtějí cvičit víc a víc. Pokud by totiž neměli pravidelný pohyb, můžou se u nich objevit stavy úzkosti, deprese a další emoční vypětí. Tato porucha je chápána jako podoba nelátkové závislosti. Nejedná se ale pouze o cvičení, při něm se vyplavují endorfiny a ty nám navozují pocity štěstí. Závislost se tvoří právě kvůli těmto příjemným pocitům a faktem, že snižujeme stres. Pravidelné cvičení přináší svalnatější a krásnější postavu a tím i větší pochvalu od rodiny a okolí. Jedinec tak nemá pouze závislost na pohybu, ale i na uznání, protože sebehodnocení se vytváří podle toho, jak nás vnímá naše okolí. Nechtějí tak zanechat cvičení, protože ostatní by je přestali uznávat (Kulhánek, 2014).

#### **4.2. Vliv nedostatku pohybu na psychické zdraví**

Praško a Prašková (2001) tvrdí, „že přiměřený tělesný pohyb harmonizuje organismus člověka uvnitř a rovněž mu pomáhá harmonizovat jak vztah k okolí“. Tělesná stránka pracuje mnohem lépe a jsme více imunní proti stresu a nemocím. Dosáhnutím toho, aby člověk potřeboval pravidelnou pohybovou aktivitu, lze tím, že pohyb bude brát jako zdroj dobrého naladění a zdraví prospěšné. Psychickému relaxování se nám dostane pravidelným napětím, uvolněním a pravidelným dechem právě při pohybové činnosti. Někteří jedinci nachází v pohybu a cvičení další smysl života, který je naplňuje, zapojuje do společnosti, zařazuje do kolektivu a tím plní žádost jedince po seberealizaci a uspokojení sebe samotného.

Duševní vyrovnanost je podmíněná z velké části psychikou, jeho přístupem k životu a rozpoložením. Pokud jedinec trpí nedostatkem pohybové aktivity, může být ohrožena jeho psychická stránka, protože člověk, který se nehýbe, je lehce ovlivnitelný stresem. To je způsobeno nedostatkem příjmu endorfinů a toto vše dohromady má bohužel negativní dopad na psychické zdraví. Endorfiny jsou hormony, které snižují bolest a mohou navodit u člověka příjemné pocity štěstí a zmenšují vypětí v organismu.

Neprodukováním dostatku endorfinů u člověka přichází pocity bez nálady, stres, zatížení a dokáže ho rozhodit i velice malicherná věc nebo se začne vztekat (Kukačka, 2009).

Ač se to nezdá, na emoční rozpoložení jedince, má velký vliv pohybová činnost. Člověk bez pohybu nemá vysoké sebehodnocení a nevěří si tolik, špatně se vyrovnává se stresem, který zažívá každý den a může být podrážděný, až nepříjemný na své okolí. Každý den nám přináší nové úkoly, kterým musíme čelit, bohužel bez pohybu je může zvládat hůře. Málo pohybu redukuje i výkon v práci a pracovní kapacitu, kterou je schopný snést a dobře udělat. Člověk může být více nešikovný a mít i pracovní úrazy, protože není v psychické pohodě a začne dělat chyby i v práci (Stejskal, 2004).

Psychické problémy, kterými může člověk trpět kvůli nedostatku pohybu, s sebou ještě nesou špatnou soustředěnost, úzkostné stavy, frustrace, deprese, či pocit osamělosti. Cvičící jedinci by měli uvolňovat svaly po zátěži a tím navodí klid v mysli a dosáhnout duševní relaxace. Sportovci, kteří museli z určitého důvodu skončit se sportem, mohou zaznamenat častější výkyvy nálad nebo rozmrzelost. Doktorů zjistili, že je to tím, že dostatek pohybové aktivity má určitý vliv na neuropřenašeče, jako jsou dopamin a serotonin a ty slouží k navozování pocitu štěstí a uspokojení. Pokud pravidelně sportující jedinec ukončí sportovní kariéru, může zažívat podobné stavy a pocity, jako někdo cítí po vysazení drog (Kukačka, 2009).

### **4.3. Psychorelaxační vliv pohybu**

Hlubokým uvolněním odstraníme přebytečné svalové a nervové přepětí, které máme v těle, toto uvolnění se nazývá relaxace. Umění správného relaxování tvoří nedílnou součást zdravého životního stylu, který vedeme (Kombercová, a další, 2000).

Jako další význam relaxace je podle Praška (2003) cílené zbavení se jak tělesného, tak psychického napětí. Tělesné uvolnění znamená, že impulzy, které přichází z jednotlivých svalů do řídicího orgánu se střídají a postupem času začneme cítit i relaxaci po psychické stránce. Uvolnění svalů hraje důležitou roli v celkovém nervovém systému, kdy dochází k vyrovnanosti a vnitřní pohodě.

Pro jedince trpícího stresem, úzkostmi, depesemi se může relaxace stát vytouženým klidem v těle i na duši, avšak zároveň někdy nespílitelným cílem. Relaxace se pro někoho může stát nepolapitelným ideálem, kterého chceme dosáhnout právě, když už pohodu a klid opravdu nutně potřebujeme. Za využití správných metod a technik můžeme dospět k relaxaci, která se zdá být někdy příliš složitá, ale ve skutečnosti je to snadná záležitost, kterou bychom si měli dopřávat častěji (Wilson, 1997).

Podle Nešpora (1998) můžeme rozdělit relaxaci na fyzickou, která má za úkol uvolnit tělo (snížení svalového tonu) a na relaxaci psychickou (mentální), která má cíl uvolnit psychickou stránku od starostí ze zaměstnání a stálého přemýšlení nad věcmi.

Další dělení relaxace je na aktivní a pasivní. Právě aktivní uvolnění, se někdy označuje jako dynamické, je především spojeno s pohybem. Může být ve formě kolektivních sportů nebo ostatní pohybové činnosti. Významným znamením je maximální soustředěnost a zaujatost, kdy nás zcela pohlcuje určitá hra a nemáme tak prostor ani čas na přemýšlení o všedních problémech nebo starostech, které nám život přináší. Dá se říci, že většina rekreačních sportů provozovaných pro radost, jsou určitým druhem uvolnění. Podstatné je zbavit se myšlenek o každodenních problémech, neprobírat je, neřešit je, pokud toto nedokážeme, nemůžeme hovořit o relaxaci. Důležitou částí pohybových aktivit, např. v podobě turistiky nebo procházek do přírody je kladné vnímání svého okolí, najít krásu hor, řek, lesů, naučit se vnímat zvířata. Aktivní pohyb nás kladně ovlivňuje při dynamické relaxaci (Tichanovský, 2008).

Co za relaxaci nelze považovat je sledování televize, kdy se mozek proměnlivě střídá s uvolňováním a aktivační závislostí na sledovaném obsahu. Je třeba naučit se vypnout televizi, pokud tam není nic zajímavého. Zde strádá nejen mozek, ale i naše tělo. Vědci z Case Western Reserve University (2002) tento názor potvrdili. Zjistili, že jedincive středním věku sledující ve velké míře televizi, jsou vystaveni až trojnásobnému nebezpečí, že s přibývajícím věkem je může potkat nějaké onemocnění mozku, např. uvedli Alzheimerovu chorobu.

## **Praktická část práce**

### **Cíle a úkoly práce**

#### **Cíle práce**

Cílem mé diplomové práce je shrnutí poznatků o psychických následcích nedostatku pohybových aktivit. Stanovení charakteru změn v lidské psychice při nedostatečném a nepravidelném fyzickém zatěžování lidského organismu. Ověření teoretických poznatků na výběrovém souboru.

#### **Úkoly práce**

- Rozbor odborné literatury a vypracování teoretické části.
- Stanovení hypotéz.
- Vypracování dotazníku a jeho distribuce mezi respondenty.
- Analýza získaných dat.
- Porovnání získaných dat se stanovenými hypotézami.
- Diskuze.
- Shrnutí a závěr diplomové práce.

#### **Hypotézy**

Na základě zjištěných informací, statistického zpracování a konzultace s vedoucím diplomové práce byly stanoveny tyto hypotézy:

- H1: S rostoucí četností pohybové aktivity roste pozitivní hodnocení psychické stránky po jejím dokončení.
- H2: Existuje statisticky významný vztah mezi spokojeností s aktuálním psychickým stavem a relaxační funkcí pohybové aktivity
- H3: Čím více pociťují při nedostatku pohybu nějaké zdravotní oslabení, tím jsou také více špatně psychicky naladěni.

## **Metodika**

V diplomové práci jsem se zaměřila na vypracování teoretické a praktické části. Pro vypracování teoretické části jsem nastudovala odbornou literaturu, která se týkala psychických následků nedostatku tělesného pohybu a jevů s nimi spojenými.

Pro splnění cílů praktické části jsem zvolila kvantitativní výzkum formou dotazníkového šetření. Dotazník byl distribuován pomocí sociální sítě Facebook. Díky dotazníku bylo zjištěno, jak se respondenti cítí bez pohybové aktivity.

K ověření hypotéz byly použité parametrické testy a Pearsonův korelační koeficient.

### **Charakteristika souboru**

Výzkumný soubor byl vybrán metodou samosběru (skupinového výběru). Principem této metody je dobrovolnost a aktivní zájem respondentů zapojit se do šetření.

Výzkumný soubor tvořili náhodní respondenti, které jsem znala. Rozsah testovaného souboru byl stanoven na minimálně 100 respondentů. Dotazník vyplnilo 131 respondentů.

Zkoumaný soubor tvoří 85 žen a 46 mužů. Největší zastoupení je ve věkovém rozmezí 19- 25let. Je pravděpodobné, že tito respondenti byli ochotnější k vyplnění dotazníku, protože mě osobně znají. Všichni dotázaný vyplnili dotazník dobrovolně a zcela anonymně.

## Charakteristika experimentálního šetření

Jedná se o empirické šetření kvantitativního charakteru, a proto byla na základě prostudované literatury zvolena metoda dotazníku. Metoda dotazníku je základní a jedna z nejčastěji využívaných metod kvantitativního výzkumu. Mezi její významné přínosy se řadí možnost získání velkého množství dat od mnoha respondentů v krátkém čase, díky čemuž je efektivita této metody velice vysoká (Gavora, 2010).

Otázky v dotazníku se týkaly pohybových aktivit, relaxace, psychické naladění a nedostatku pohybu. Dotazník byl distribuován pomocí sociálních sítí, konkrétně Facebooku. Dotazník se skládal z celkových 20 uzavřených otázek. Na 17 otázek bylo možné odpověď jedinou možnou odpovědí. Pouze ve třech otázkách mohli respondenti volit více odpovědí. Průměrný čas na vyplnění dotazníku byl 4 min 42 s. Dotazník byl vytvořen na Microsoft Forms.

Získaná data byla převedena a vyhodnocena v programech Microsoft Word, Microsoft Excel. S ohledem na typ proměnných v hypotéze – obě ordinální (škála a rozdíl škál), byla použita pro ověření statisticky významného vztahu korelace. S ohledem na počet respondentů bylo možno využít Pearsonův korelační koeficient-  $r$ .

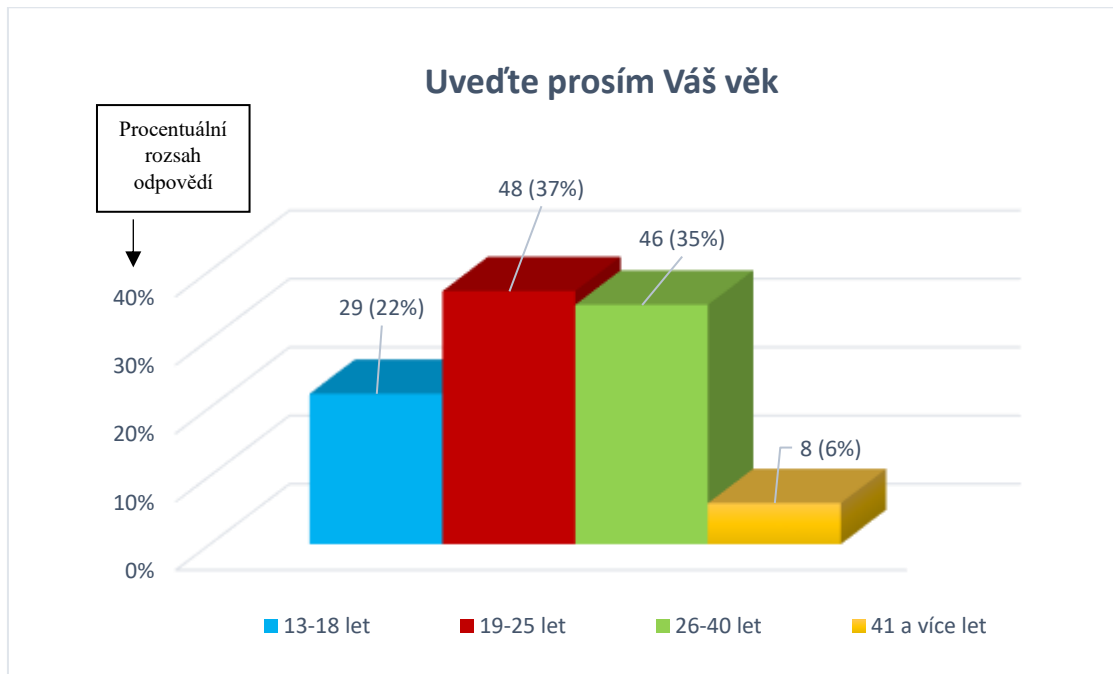
Výpočet proběhl v programu SPSS na standardní hladině významnosti 95 %. Byly použity parametrické testy s ohledem na počet respondentů a normalitu dat.



## Výsledky

### Výsledky dotazníkového šetření

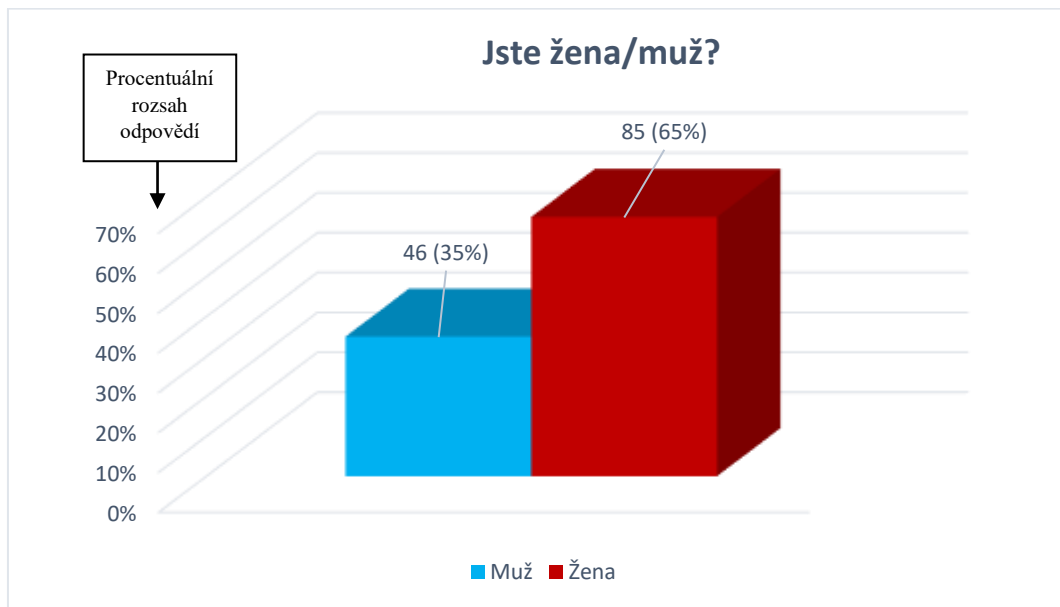
Graf 1: Věk respondentů (n=131)



Zdroj: Vlastní výzkum

První otázka se týkala věku studentů. Ten se pohyboval mezi 13-41 lety a více. Z celkového počtu 131 respondentů jich nejvíce bylo ve věku 19-25 let. Nejméně zastoupenou skupinou byli respondenti ve věku 41 a více let. Četnější zastoupení těchto ročníků přisuzují tomu, že tito respondenti byli ochotnější při vyplňování dotazníku.

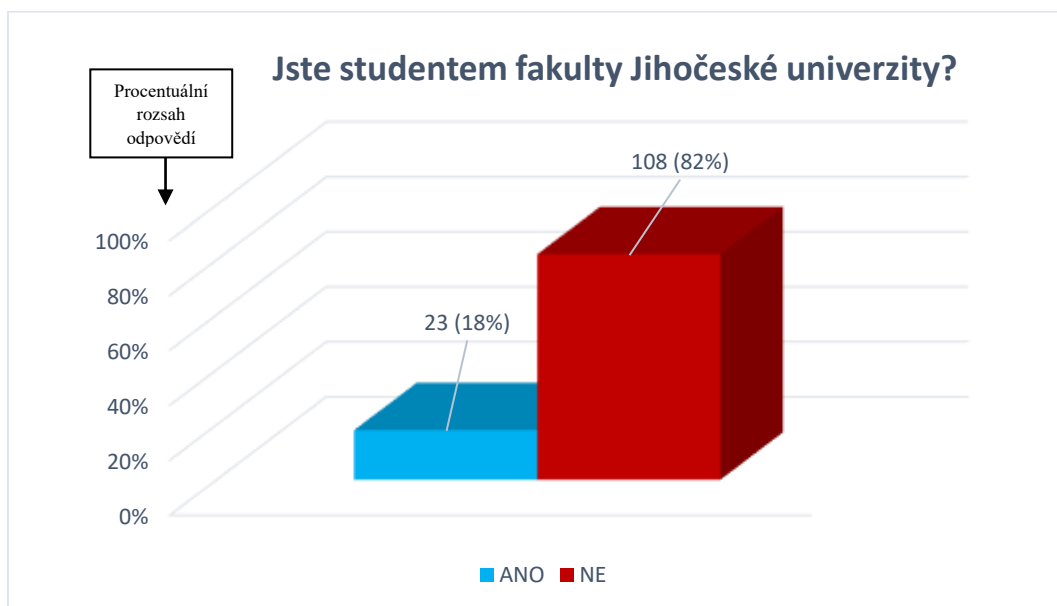
Graf 2: Pohlaví respondentů (n=131)



Zdroj: Vlastní výzkum

Druhá otázka zjišťovala pohlaví respondentů. Z celkového počtu dotazovaných je 65 % žen a pouze 35 % mužů.

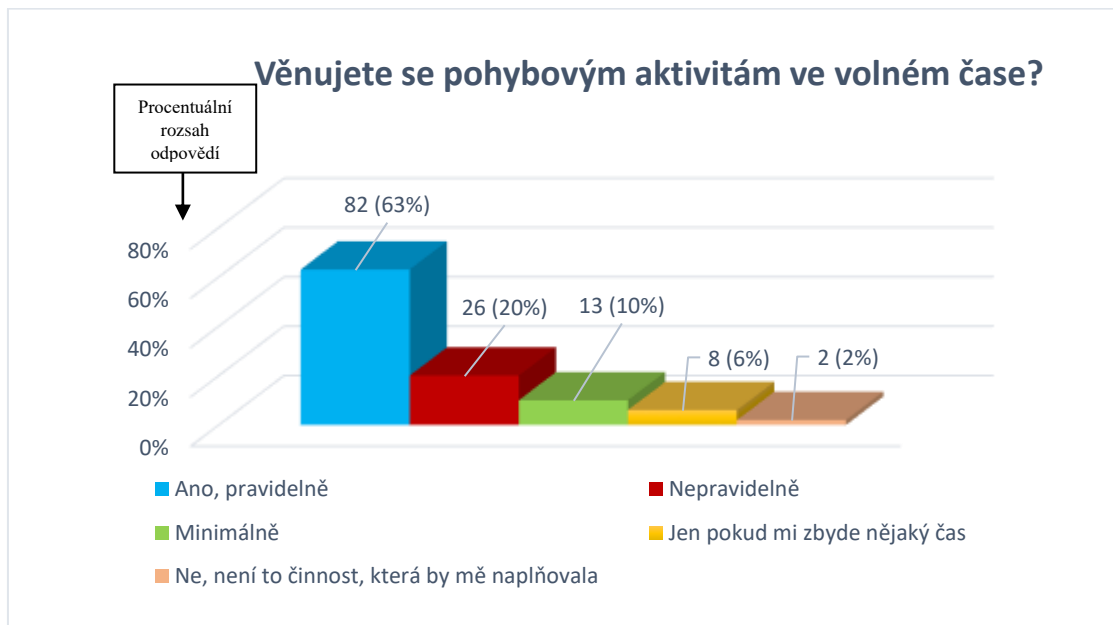
Graf 3: Podíl studentů Jihočeské fakulty na výzkumu (n=131)



Zdroj: Vlastní výzkum

Předmětem otázky č. 3 bylo zjištění, kolik respondentů patří mezi studenty fakulty Jihočeské univerzity. Z celkového počtu není 82 % z fakulty Jihočeské univerzity a 18 % je.

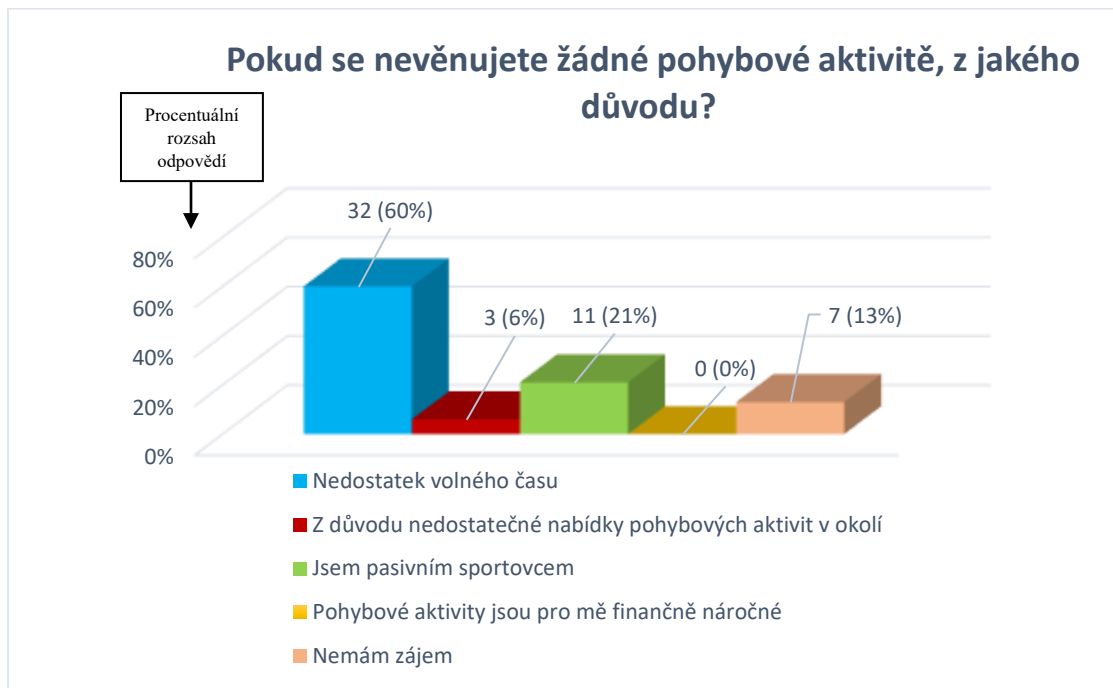
Graf 4: Pohybové aktivity ve volném čase (n=131)



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 4 poukazuje na pohybové aktivity ve volném čase u respondentů. Lze vidět, že z celkového počtu dotazovaných, tak 82 z nich se pravidelně věnují aktivitám ve svém volném čase, 26 zvolilo možnost nepravidelné činnosti, dále 13 se věnují jen minimálně, 8 se věnují jen v případě, pokud jim zbyde nějaký volný čas a pouze 2 si vybrali možnost, že je tato činnost nenaplnuje.

Graf 5: Důvody, proč se respondenti nevěnují žádné pohybové aktivitě (n=53)



Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka navazuje na předešlou, kdy jsme zjišťovali, jak často se dotázaní lidé věnují nějaké pohybové aktivitě ve svém volném čase. Zajímavé je právě vidět důvod, proč se případným aktivitám někdo nevěnuje. Mezi nejčastější odpovědi lidé zvolili, že mají nedostatek volného času 60 % nebo že jsou spíše pasivními sportovci 21 %. Jen 13 % lidí o pohybovou aktivitu nejeví zájem. Ani jednou nebyla zvolena odpověď, že by pohybová aktivita byla pro někoho finančně náročná.

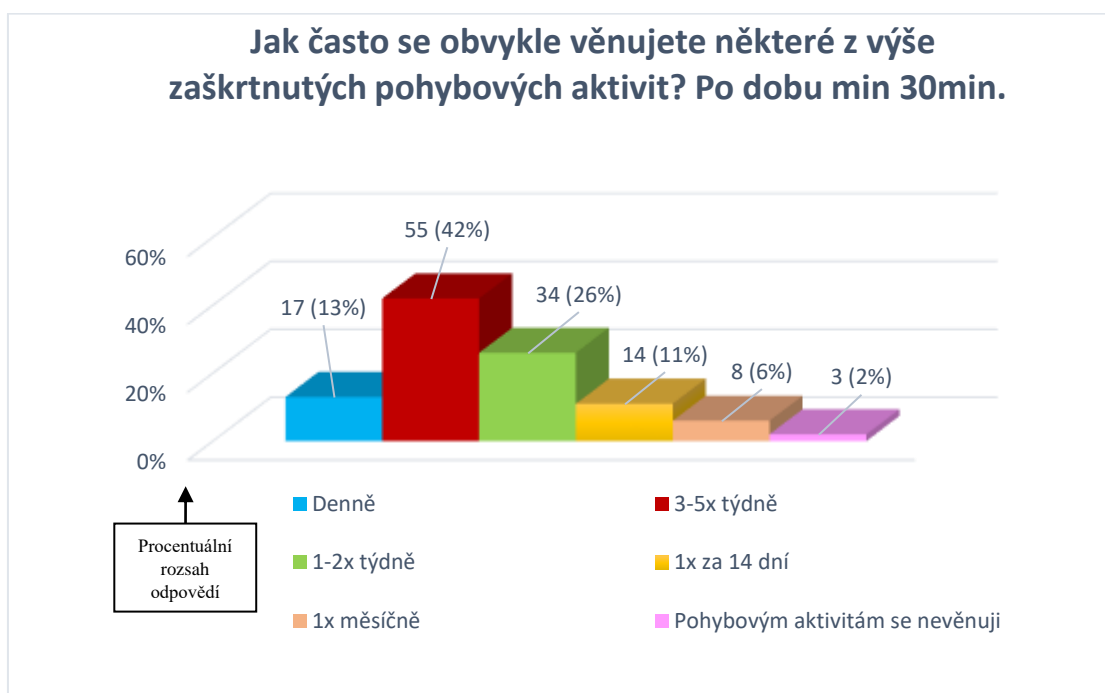
Tabulka 1: Pohybové aktivity, kterým se respondenti věnují (respondenti měli na výběr více možností sportů) (n=380).

6. Pohybové aktivity, kterým se respondenti věnují. Respondenti mohli odpovědět více možnostmi.	Respondenti
	Σ
Kolektivní sporty (florbal, fotbal, volejbal, basketbal, tenis apod.)	58
Individuální sporty (běh, fitness, in-line brusle, krasobruslení, skateboarding, tanec)	78
Moderní sporty (judo, karate, box, taekwondo, sebeobrana)	19
Atletika, Orientační běh	4
Zimní sporty (snowboarding, jízda na lyžích, skoky na lyžích, rychlobruslení, curling)	33
Plavání	20
Gymnastika, aerobic	9
Cyklistika, spinning	19
Turistika (výlety, chůze), kanoistika, veslování	56
Rekreační aktivity (občasně jezdím na kole/plavu/bruslím)	63
Věnuji se jinému sportu, který tu nebyl uveden	15
Pohybovým aktivitám se věnuji pouze v rámci povinné výuky	3
Nevěnuji se žádné pohybové aktivitě	3

Zdroj: Vlastní výzkum

V této otázce mohli respondenti zvolit více odpovědí. Měli na výběr z více pohybových aktivit, kterým se věnují. Z tabulky lze vyčíst, že nejvíce odpovědí bylo ohledně individuálních sportů, jako je běh, fitness nebo třeba tanec. Jako druhá nejčastější odpověď byla rekreační aktivity, mezi ně patří občasné ježdění na kole, plavání. Třetí možností si zvolili kolektivní sporty, jako je fotbal, florbal, hokej, tenis atd.

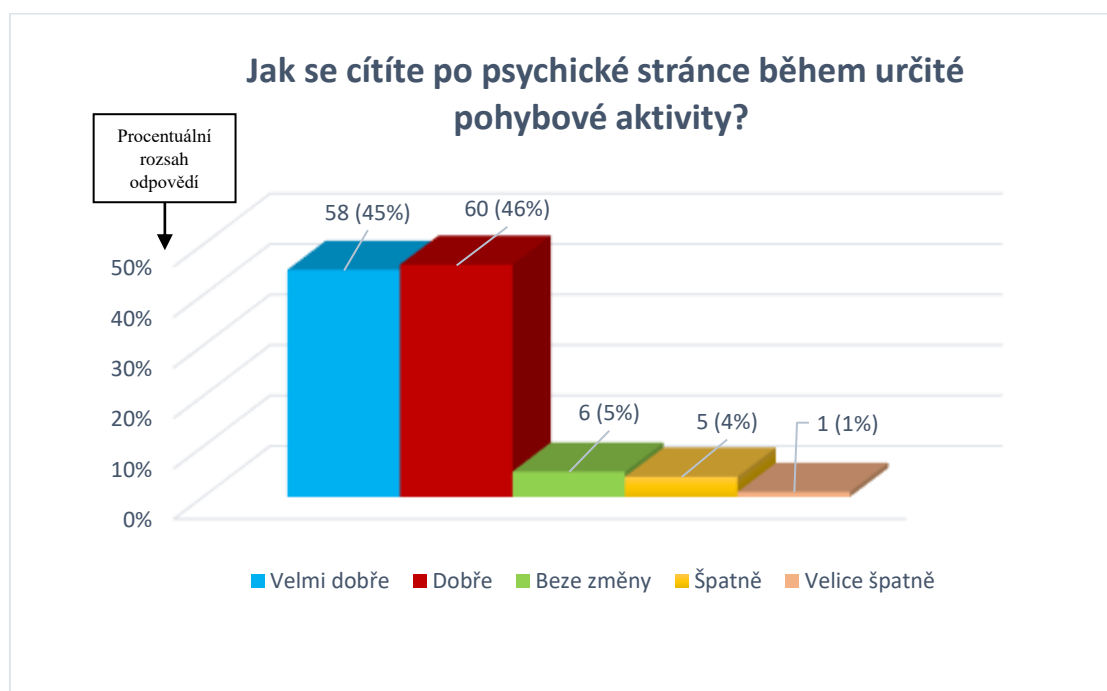
Graf 6: Četnost pohybových aktivit po dobu min 30 minut (n=131)



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 7 se týkala časové náročnosti a pravidelnosti věnování se pohybovým aktivitám. Nejčastější odpověď byla, že aktivity vykonávají 3-5x za týden 42 %, což je velice pozitivní zjištění. Pouze 2 % lidí žádné pohybové aktivity nedělají.

Graf 7: Subjektivní hodnocení psychického stavu při pohybové aktivitě (n=131)

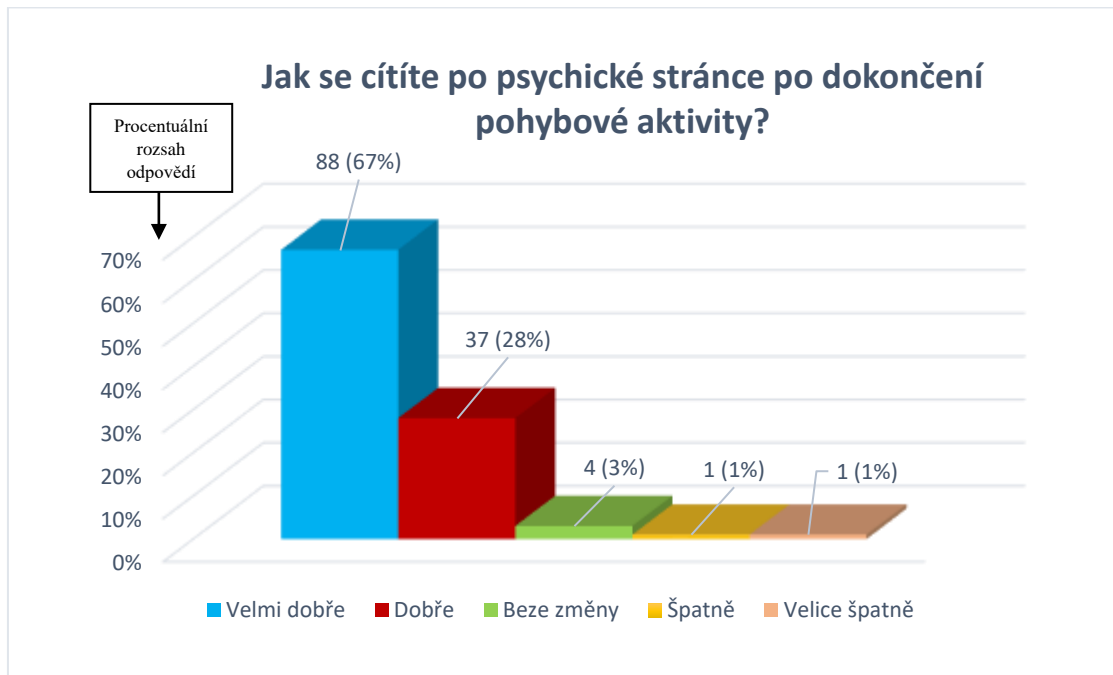


Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č.8 se zabývala pocitu po psychické stránce během vykonávání pohybové aktivity. Výsledky u dvou odpovědí byly velmi podobné. Nejvíce odpovědí bylo, že se lidé cítí dobře s 46 %. Hned druhá nejčastější odpověď byla velmi dobře s 45 %. Tyto dvě odpovědi byly velice těsné. Pouze malá část respondentů se cítí beze změny 5 %, případně špatně 4 %. Což je velice přínosné zjištění, že pohyb velice pomáhá po psychické stránce.



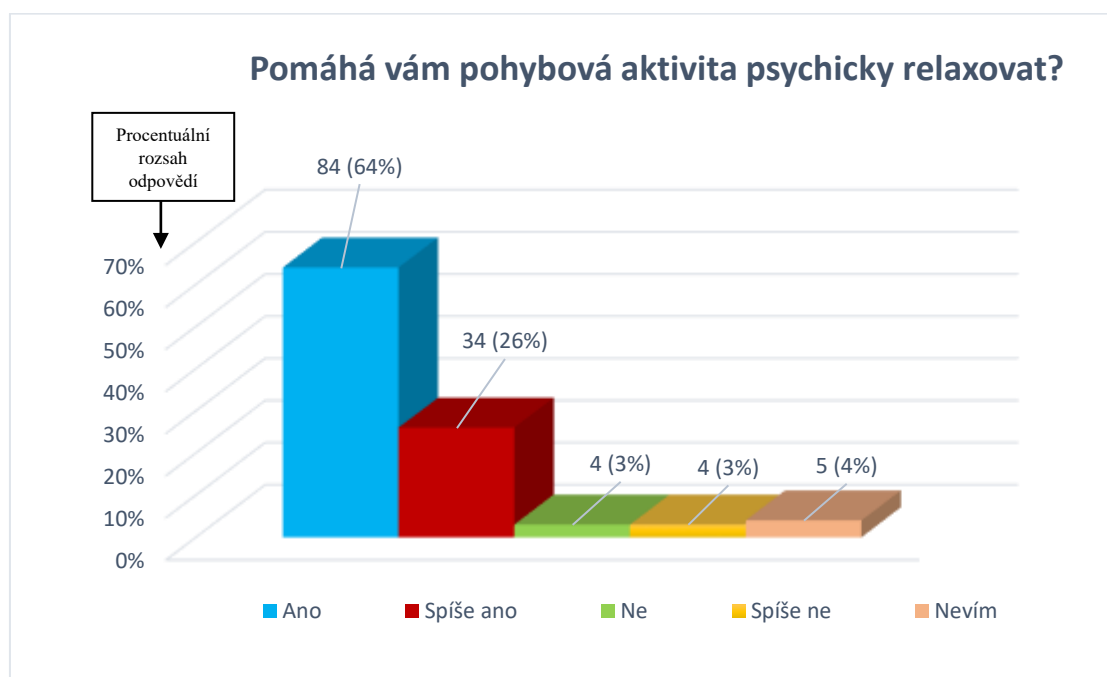
Graf 8: Subjektivní hodnocení psychického stavu po dokončení pohybové aktivity (n=131)



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 9 vykazuje zjištění, jak se lidé cítí po psychické stránce po dokončení nějaké sportovní aktivity. Většina respondentů má pozitivní názor na pocity po dokončení pohybové aktivity. Konkrétně 67 % respondentů uvedlo, že se cítí velmi dobře. Pouze 3 % se cítí beze změny a jen 1 % se cítí špatně nebo dokonce velice špatně 1 %.

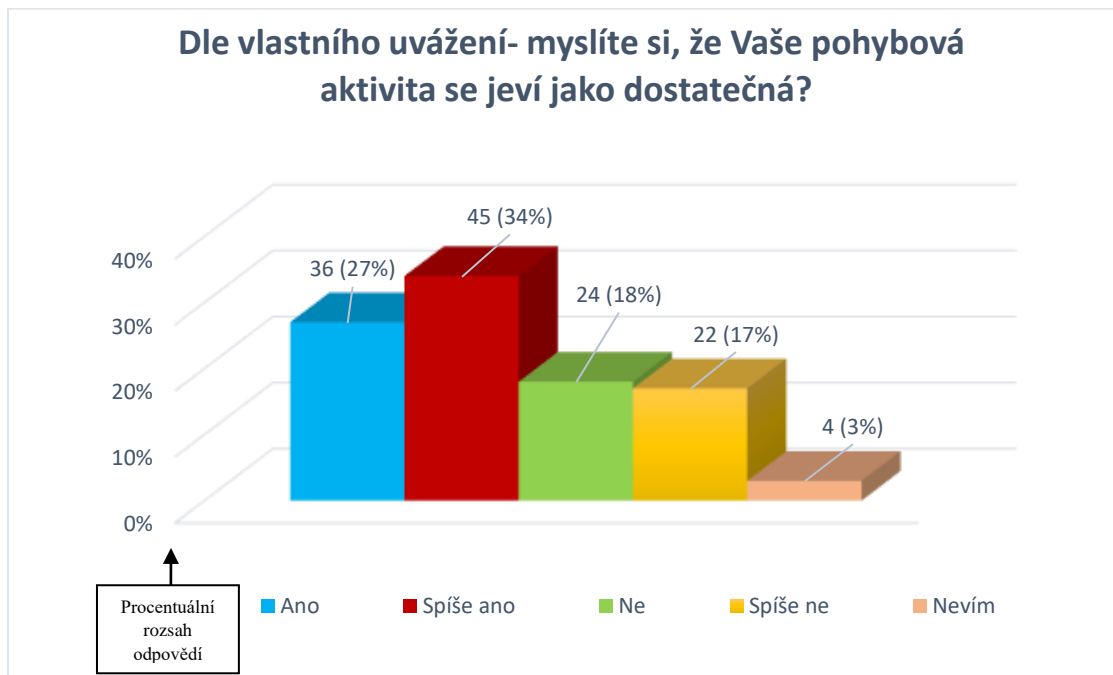
Graf 9: Vliv pohybové aktivity na psychickou relaxaci (n=131)



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 10 zaznamenávala, jestli pohybová aktivita pomáhá lidem psychicky relaxovat. Největší část respondentů 64 % uvedla, že ano, pohybová aktivita jim pomáhá psychicky relaxovat. Spíše pomáhá 26 %. Ne nebo spíše nepomáhá, odpověděli pouze 3 %.

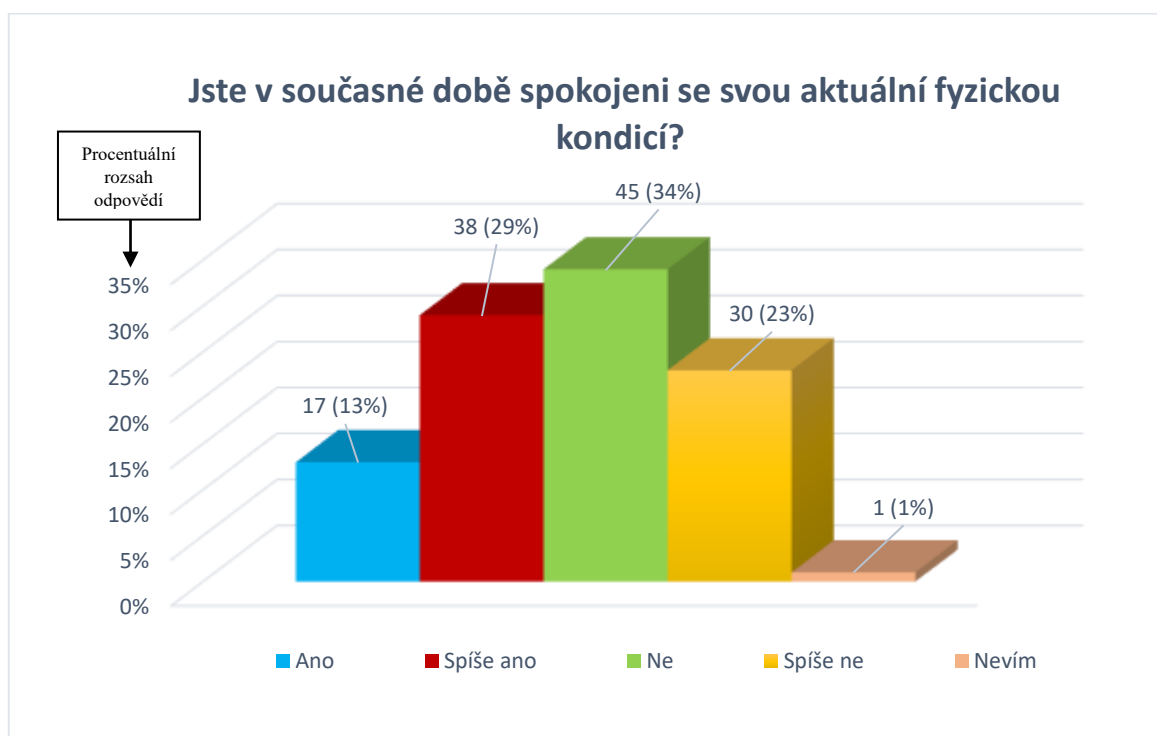
Graf 10: Subjektivní hodnocení dostatečnosti pohybové aktivity (n=131)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Na otázku č. 11 respondenti odpovídali, zda dle jejich uvážení se jim jejich pohybová aktivita jeví jako dostatečná. Většina odpověděla, že se jim pohybová aktivita jeví jako spíše dostatečná 34 %, 27 % je pro úplné ano. A 18 % respondentům se jejich pohybová aktivita nejeví jako dostatečná.

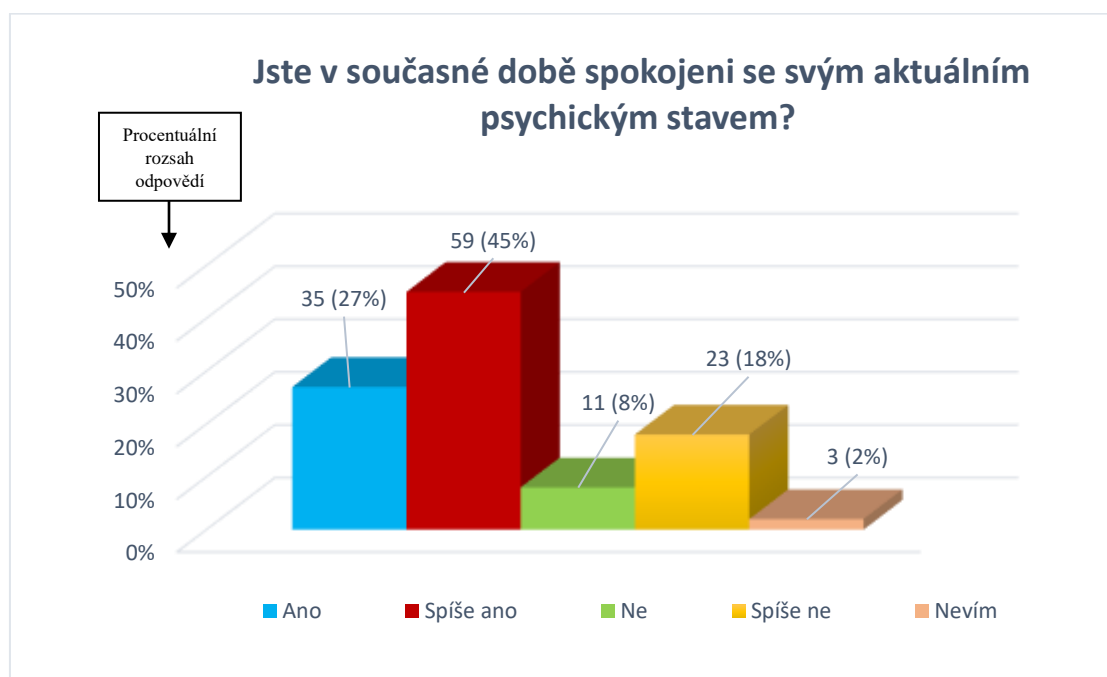
Graf 11: Subjektivní spokojenost respondentů s aktuální fyzickou kondicí (n=131)



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 12 poukazuje na individuální spokojenost se svou aktuální fyzickou kondicí. 34 % respondentů není spokojených. Odpověď – spíše ano uvedlo 29 %. Zcela spokojeno bylo 13 % lidí. 23 % respondentů zvolilo odpověď – spíše ne.

Graf 12: Subjektivní spokojenost respondentů s aktuálním psychickým stavem (n=131)



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Otázka č. 13 zjišťovala individuální spokojenost se svým aktuálním psychickým stavem. Většina respondentů má pozitivní názor ohledně svého psychického stavu. Konkrétně 27 % uvedlo – ano jsem spokojený se svým aktuálním psychickým stavem. Nejčastější odpovědí ohledně psychického stavu byla – spíše ano 45 %. Odpověď – ne uvedlo 8 % a spíše ne 18 % respondentů.

Graf 13: Způsoby řešení stresových situací u respondentů (n=131)



Zdroj: Vlastní výzkum

Předmětem otázky č. 14 bylo řešení případné stresové situace, pokud se do ní respondenti někdy dostali. Nejvyšší počet odpovědí dosáhla – aktivním pohybem 28 %. Jako další byla odpověď – relaxací 24 %. Na pomyslném třetím místě se umístila odpověď – samotou a klidem. Jako nejméně použitelné metody se ukázaly – dechové cvičení 2 % a případně řešení alkoholem 2 %.

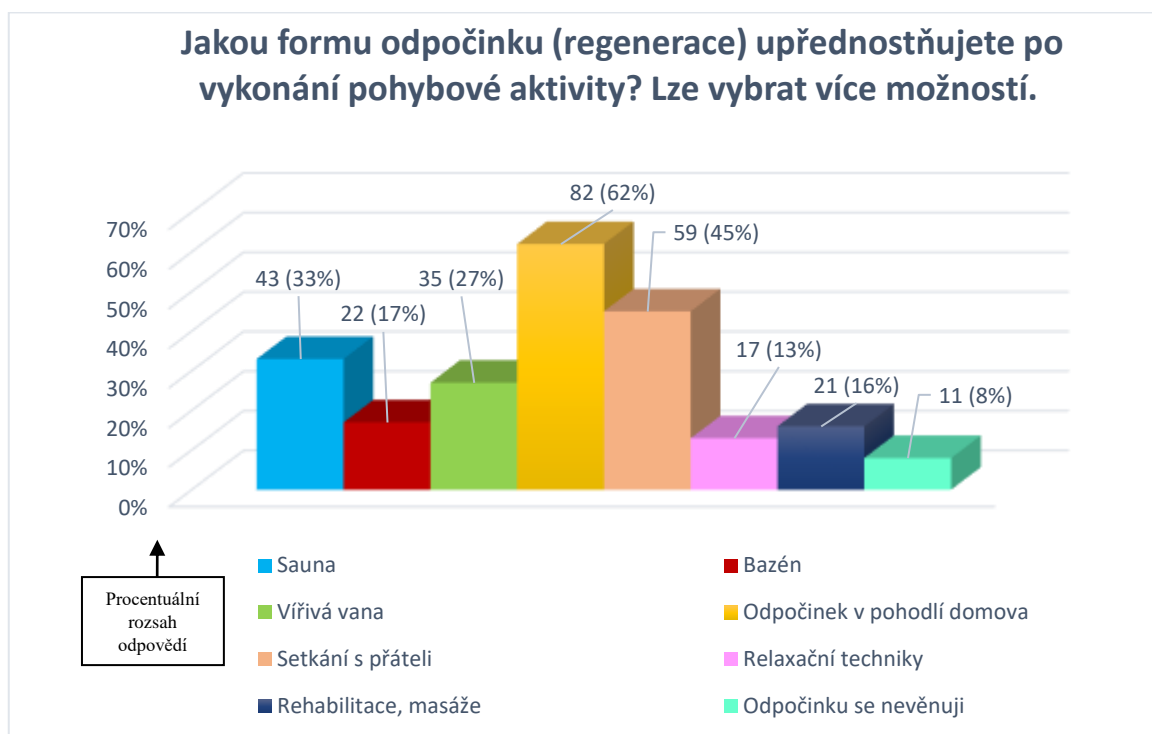
Tabulka 2: Pohybové aktivity, kterým se respondenti věnují (respondenti měli na výběr více možností sportů) (n=301)

Pohybové aktivity, které pomáhají respondentům anulovat psychické zatížení. Respondenti mohli odpovědět více možnostmi.	Respondenti
	$\Sigma$
Kolektivní sporty (florbal, fotbal, volejbal, basketbal, tenis apod.)	61
Individuální sporty (běh, fitness, in-line brusle, krasobruslení, skateboarding, tanec)	61
Moderní sporty (judo, karate, box, taekwondo, sebeobrana)	19
Atletika, Orientační běh	5
Zimní sporty (snowboarding, jízda na lyžích, skoky na lyžích, rychlobruslení, curling)	19
Plavání	18
Gymnastika, aerobic	3
Cyklistika, spinning	11
Turistika (výlety, chůze), kanoistika, veslování	51
Rekreační aktivity (občasně jezdím na kole/plavu/bruslím)	34
Věnuji se jinému sportu, který tu nebyl uveden	12
Pohybovým aktivitám se věnuji pouze v rámci povinné výuky	1
Nevěnuji se žádné pohybové aktivitě	6

Zdroj: Vlastní výzkum

V této otázce mohli respondenti zvolit více odpovědí. Měli na výběr z více pohybových aktivit, kterým se věnují. Z tabulky lze vyčíst, že nejvíce odpovědí bylo ohledně individuálních sportů, jako je běh, fitness nebo třeba tanec. Jako druhá nejčastější odpověď byla rekreační aktivity, mezi ně patří občasné ježdění na kole, plavání. Třetí možností si zvolili kolektivní sporty, jako je fotbal, florbal, hokej, tenis atd.

Graf 14: Forma odpočinku po vykonání pohybové aktivity (respondenti měli na výběr více možností) (n=290)



Zdroj: Vlastní výzkum

Zajímavé srovnání je možné vidět u otázky č. 16, která je zaměřena na regeneraci po pohybové aktivitě. 62 % respondentů dává přednost odpočinku v pohodlí domova. Jako další psychické vypnutí berou formou – setkání s přáteli 45 %. Pouze 8 % respondentů se relaxaci vůbec nevěnuje, i přesto, že je to důležitý aspekt, který je spojený právě s pohybovou aktivitou.



Tabulka 3: Pocity respondentů při absenci pohybové aktivity po dobu 1 týdne (n=131)

Pocity respondentů při absenci pohybové aktivity po dobu 1 týdne.	Respondenti	
	$\Sigma$	%
1. Žádná změna	22	17
2. Pocit pohody	35	27
3. Neutrální pocity	46	35
4. Zhoršující se pocity	24	18
5. Pocity deprese, zoufalosti	4	3

*Zdroj: Vlastní výzkum*

Otázka č. 17 se zabývala škálou pocitů, absence pohybové aktivity po dobu 1 týdne. 35 % respondentů mají neutrální pocity, č.3. Dále zažívají někteří pocit pohody č.2 27 % nebo někomu se stav zhoršuje a je ve škále č.4 s 18 %. Pouze 3 % respondentů zažívá stav deprese, zoufalosti bez pohybové aktivity po dobu 1 týdne.

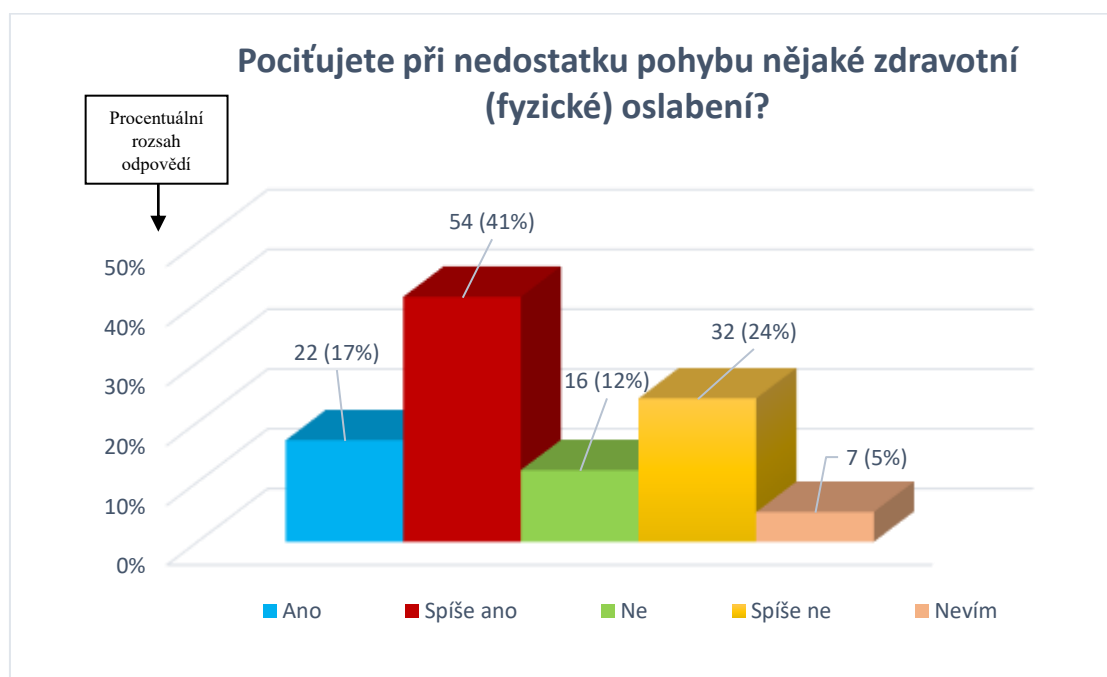
Tabulka 4: Pocity respondentů při absenci pohybové aktivity po dobu delší, než 1 týden  
(n=131)

Pocity respondentů při absenci pohybové aktivity po dobu delší než týden.	Respondenti	
	$\Sigma$	%
1. Žádná změna	9	7
2. Pocit pohody	21	16
3. Neutrální pocity	38	29
4. Zhoršující se pocity	43	33
5. Pocity deprese, zoufalosti	20	15

*Zdroj: Vlastní výzkum*

Otázka č. 18 zjišťovala škálu pocitů, když respondenti neměli pohybovou aktivitu déle než jeden týden. Tady se % liší od tabulky výše. Respondentům se zhoršuje stav č. 4 po absenci pohybové aktivity delší, než jeden týden 33 %. Neutrální pocit má 29 %. Pocity deprese a zoufalosti č. 5 trpí 15 %. A beze změny č. 1 se cítí jen 7 % respondentů.

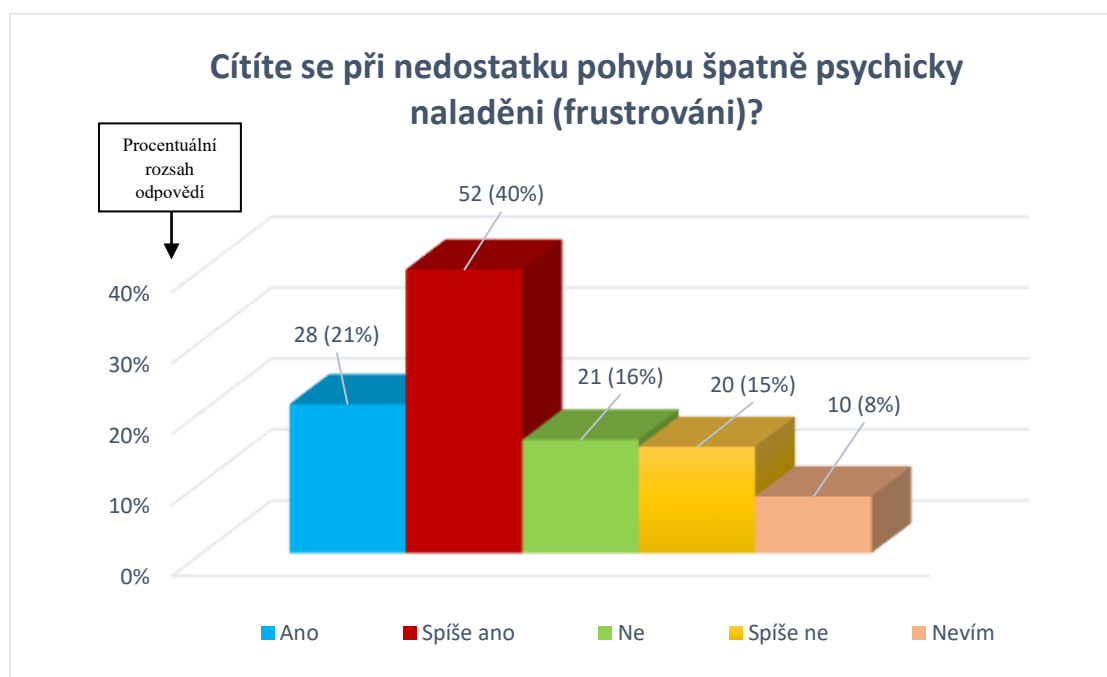
Graf 15: Zdravotní oslabení způsobené nedostatkem pohybu (n=131)



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 19 se týkala fyzického oslabení při nedostatku pohybu. Největší část respondentů 41 % odpověděla – spíše ano. Odpověď – spíše ne volilo 24 % dotazovaných. Odpověď ano, cítí zdravotní oslabení při nedostatku pohybu, zvolilo 17 %. Počet respondentů, kteří necítí fyzické oslabení, bylo 12 %. Část dotázaných neví, zda cítí, či necítí nějaké zdravotní oslabení 5 %.

Graf 16: Subjektivní frustrace při nedostatku pohybu u respondentů (n=131)



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 20 poukazuje na špatné psychické naladění při absenci pohybové aktivity. Většina respondentů zvolila odpověď – spíše ano 40 %. Konkrétně 21 % respondentů uvedlo odpověď ano, cítím se při nedostatku pohybu špatně psychicky naladěni. Odpověď – spíše ne uvedlo 15 %. Pouze 16 % respondentů se necítí špatně psychicky naladěni bez pohybu. Zbývá část dotázaných 8 % neví, zda se cítí, či necítí špatně psychicky naladěni nebo frustrováni.

## Testování hypotéz

Data z dotazníkového šetření byla zpracována pomocí programu Microsoft Excel, vložením dat do programu byla vytvořena datová matice pro sestavení kontingenčních tabulek. Stanovené hypotézy byly následně ověřovány pomocí statistického programu SPSS.

Výpočty probíhaly v programu SPSS při hladině významnosti 95 %. Byly použity parametrické testy s ohledem na počet respondentů a normalitu dat.

### Vyhodnocení hypotézy H1

H1: S rostoucí četností pohybové aktivity roste pozitivní hodnocení psychické stránky po jejím dokončení.

Operacionalizace H1: Jedná se o vztah mezi otázkou č. 7 (Jak často se obvykle věnujete některé z pohybových aktivit?) a otázkou č. 9 (Jak se cítíte po psychické stránce po dokončení pohybové aktivity?)

V obou případech se jedná o ordinální škály, bude proto zvolen test korelace. Výsledek  $p = 0,000$ ;  $r = 0,386$  značí statisticky významný vztah a korelace je spíše slabá. Hypotéza se tedy potvrdila. Čím více se věnují pohybovým aktivitám, tím roste pozitivní hodnocení psychické stránky po dokončení pohybové aktivity.

Tabulka 5: Korelace H1

Korelace H1		Četnost pohybové aktivity	Hodnocení psychického stavu po dokončení pohybové aktivity
Četnost pohybové aktivity	r	1	,386**
	P		<b>0,000</b>
	N	131	131
Hodnocení psychického stavu po dokončení pohybové aktivity	r	,386**	1
	p	<b>0,000</b>	
	N	131	131

r= Pearsonův korelační koeficient, N= počet respondentů, p=signifikance

## Vyhodnocení hypotézy H2

H2: Existuje statisticky významný vztah mezi spokojeností s aktuálním psychickým stavem a relaxační funkcí pohybové aktivity.

Operacionalizace H2: Jedná se o vztah mezi otázkou č. 13 (Jste v současné době spokojeni se svým aktuálním psychickým stavem?) a otázkou č. 10 (Pomáhá Vám pohybová aktivita psychicky relaxovat?)

I zde se v obou případech se jedná o ordinální škály, bude proto zvolen test korelace. Výsledek  $p=0,000$ ;  $r=1,000$  značí ten nejsilnější statisticky významný vztah. Hypotéza se tedy potvrdila. Čím více pomáhá respondentům pohyb k psychické relaxaci, tím více jsou respondenti spokojeni se svým psychickým stavem.

Tabulka 6: Korelace H2

Korelace H2		Pohybová aktivita pomáhá psychicky relaxovat	Spokojenost s psychickým stavem
Pohybová aktivita pomáhá psychicky relaxovat	r	1	1,000**
	P		<b>0,000</b>
	N	131	131
Spokojenost s psychickým stavem	r	1,000**	1
	p	<b>0,000</b>	
	N	131	131

r= Pearsonův korelační koeficient, N= počet respondentů, p=signifikance

## Vyhodnocení hypotézy H3

H3: Existuje statisticky významný vztah mezi nedostatkem pohybových aktivit (fyzické naladění) a negativním psychickým naladěním.

Operacionalizace H3: Jedná se o vztah mezi otázkou č. 19 (Pocítujete při nedostatku pohybu nějaké zdravotní oslabení?) a otázkou č. 20 (Cítíte se při nedostatku pohybu špatně psychicky naladěni?) V obou případech se jedná o ordinální škály, bude proto zvolen test korelace. Výsledek  $p=0,010$ ;  $r=-0,224$  značí statisticky významný vztah. Hypotéza se tedy potvrdila. Čím více pocítují při nedostatku pohybu nějaké zdravotní oslabení, tím jsou také více špatně psychicky naladěni.

Tabulka 7: Korelace H3

Korelace H3		Fyzické oslabení	Špatně psychicky naladění
Fyzické oslabení	r	1	-,224*
	P		<b>0,010</b>
	N	131	131
Špatně psychicky naladění	r	-,224*	1
	p	<b>0,010</b>	
	N	131	131

r= Pearsonův korelační koeficient, N= počet respondentů, p=signifikance

## Diskuze

V této části práce jsou vyhodnoceny výsledky výzkumu. Za pomoci dotazníkového šetření jsem získala 131 vyplněných dotazníků. Soubor, který jsem zkoumala, tvoří 85 žen a 46 mužů, jejichž věkové rozmezí činilo 13-41 let a více.

V otázce č. 6, jakým pohybovým aktivitám se věnují nejčastěji, kde dotazovaný mohli zvolit více odpovědí, bylo zjištěno, že se jich nejvíce věnuje individuálním pohybovým aktivitám, mezi ně řadíme běh, fitness, in-line bruslení, tanec a další. Jako další oblíbené aktivity byly rekreační, kdy lidé občasně jezdí na kole nebo plavou. Výzkum u Kukačky (2009) zjistil, že nejoblíbenější sportovní aktivitou u studentů JU byla cyklistika, poté sportovní aktivity a nejméně oblíbeným byl tanec.

Otázka č. 7 ukazuje četnost a pravidelné věnování se pohybovým aktivitám. (42 %) respondentů odpovědělo, že vykonávají pohybovou aktivitu 3-5x týdně, což je velmi milé zjištění. (26 %) dotazovaných se věnují pohybu 1-2x za týden. Pouze (2 %) probandů se nevěnuje žádné pohybové aktivitě. Podobné zjištění bylo i u výzkumu Holbová (2020), kdy zjistila, že 46,1 % respondentům se pohybovým aktivitám věnuje 3-5x za týden. (28 %) dotázaných má pohyb 1-2x týdně a pouze (1%) se bohužel nevěnuje pohybové aktivitě v žádném volném čase. Z tohoto zjištění mám radost, jelikož je vidět, že i když moderní doba ovládá čím dál, tím více naše životy, tak i tak se zde najdou lidé, u kterých převládá fakt, že pohybová aktivita je významná pro naše zdraví, napomáhá udržet se v kondici, zlepšit aktuální zdravotní stav, a hlavně odbourává stres v těle. Důležité je, že si najdou volný čas a chtějí ho takhle strávit.

Sojková (2018) ve své práci, zkoumá, jak pohybová aktivita může ovlivnit depresi u obyvatelstva staršího padesáti let. Jedinci, kteří provozují pohyb víckrát, než 3x týdně je (34,6 %). Výzkumy se rozcházejí z odpovědi, že sportovní aktivity neprovozuje (40,7 %) respondentů. Dá se předpokládat, že starší osoby se nevěnují pravidelnému pohybu z důvodu únavy nebo případné lenosti.



V mém průzkumu jsem zjistila, jak se respondenti cítí po psychické stránce po dokončení určité sportovní aktivity. Konkrétně (67 %) z nich uvedlo, že se cítí velmi dobře, dále (28 %) se cítí dobře a beze změny se cítí (3 %) lidí. Co je zajímavé, tak pouze 1 % z nich se cítí špatně. Albrechtová ve studiu z roku 2010 uvádí ze zkoumaného souboru (n=857) se kladně vyjádřilo 534 respondentů, že fyzická zátěž následně pozitivně ovlivní jejich psychický stav. Částečně pozitivně odpovědělo 274 respondentů a pouze 49 uvedlo, že to jejich psychický stav kladně neovlivní. Je tedy na první pohled viditelné, že z větší části převažuje odpověď, že pohybová aktivita pomáhá po psychické stránce a po dokončení se většina respondentů cítí vyrovnanější.

Píchová (2015) ve své práci uvádí, že pouhým (15 %) respondentům se jejich pohybová činnost jeví jako dostatečná, (23 %) odpovědělo variantu spíše ano. Zde se % docela liší, v mém výzkumu vyšlo, že (27 %) probandům se jeví jejich aktivita jako dostatečná a odpověď spíše ano zvolilo (34 %) lidí. Odpověď, že se jim jejich aktivity nezdaří dostatečné, v mém výzkumu zvolilo pouze (18 %). Naproti tomu Píchová (2015) zjistila, že až (31 %) se jeví jejich pohybová činnosti jako nedostatečná. Můžeme se pouze domnívat, že zájem o pravidelný pohyb se během několika let kladně posunul a lidé se snaží dostatečně využívat svůj volný čas.

Další otázka poukazovala na individuální spokojenost se svou aktuální fyzickou kondicí. Zde bohužel převažovala odpověď, že nejsou se sebou a se svým tělem spokojeni a to (34 %) respondentů. Druhá nejčastější odpověď byla spíše spokojenost (29 %) se svým tělem. Zcela spokojeno se svým fyzickým stavem bylo pouze 13 %. V porovnání s prací Píchové (2015) máme rozdílné hodnoty se spokojeností s fyzickou kondicí. V jejím výzkumu se 41 % respondentů cítí spokojeni se svým fyzickým stavem. 44 % dotazovaných má pocit, že je částečně fyzicky v pohodě a pouze 15 % dotázaných nejsou se svojí fyzickou kondicí spokojeni. Podobné zjištění je i u Albrechtové (2010), která ve své práci tvrdí, že ze zkoumaného souboru (n=844) se ve fyzické kondici cítí 192 respondentů. 455 probandů svojí fyzickou kondici hodnotí jako spíše kladně a jenom 22 z celkového počtu respondentů není spokojeno se svým aktuálním fyzickým stavem. Tento jev přisuzuji k nové situaci ve světě, kdy do našich životů zasáhl fakt s coronavirovou situací a bohužel s tím všechna opatření, která v tu dobu platila a člověk je musel dodržovat. Byly zavřené posilovny, bazény a lidi tak

méně sportovali a spíše dávali přednost sedavému životnímu stylu.

Otázka č. 13 zjišťovala individuální spokojenost se svým aktuálním psychickým stavem. Většina respondentů má pozitivní názor ohledně svého psychického stavu. Konkrétně 27 % uvedlo – ano jsem spokojený se svým aktuálním psychickým stavem. Nejčastější odpovědí ohledně psychického stavu byla – spíše ano 45 %. Odpověď – ne uvedlo 8 % a spíše ne 18 % respondentů.

Naproti tomu Petránová (2015) ve své práci uvádí, že ze zkoumaného souboru respondentů (n= 462) jich (44 %) odpovědělo, že se cítí duševně v pohodě. (56 %) respondentů se podle dotazníkového šetření duševně v pohodě necítí anebo se cítí být částečně duševně v pohodě. Převahu duševní nevyrovnanosti přisuzuje z různých důvodů, jako příklad uvádí předvánoční shon nebo blížící se zkouškové období. Oba dotazníky byly distribuovány kolem vánočních svátků. Je možné, že lidé se během pár let naučili lépe vyrovnávat se stresovými situacemi, které jim každodenní život přináší.

Další otázka se týkala zjišťování, jak respondenti řeší případné stresové situace. Zajímavým zjištěním bylo, že nejčastější odpověď pro řešení stresu byla aktivním pohybem (28 %). Jako druhá nejčastější odpověď byla relaxací (24 %) a na pomyslném třetím místě bylo samotou a klidem (20 %). Léčit stresové situace pohybovou aktivitou se už dříve také ukázala jako účinná. V roce (1979) Greist et al zjistili, že běh a časově omezená / neomezená psychoterapie snižují příznaky deprese podobně. Pacienti s depresí, kteří se účastnili cvičení, měli menší potřebu léčby, méně zhoršení psychického stavu a více se drželi cvičení. Při pohybové aktivitě nemyslí na problémy všedního dne, a proto nám tak zmírňuje stresové stavy.

Otázka č. 18 zjišťovala pocity respondentů při absenci pohybové aktivity po dobu delší než jeden týden. V tabulce je hodnocení od čísla 1 po 5, kdy 1 značí žádnou změnu a postupně se stav zhoršuje, až do čísla 5, které značí pocity deprese, úzkosti. Respondenti nejvíce volili stav č. 4, kdy mají silně zhoršující pocity (33 %). Jako další odpověď byla stav č. 3- neutrální pocity. A pocity zoufalosti až deprese zvolilo (15 %). Ve studiu Moora (2010) se zjistilo, že téměř 4 roky fyzické nečinnosti zvýšily riziko deprese přibližně o 49 % bez úpravy o rizikové faktory deprese a o 22 % po úpravě o známé rizikové faktory, jako je věk, pohlaví, rasa, vzdělání, příjem, kouření, užívání

alkoholu a chronické zdraví podmínky. V 66 ze 67 studií se zvýšila fyzická nečinnost riziko deprese a úzkosti.

V otázce týkající se špatného psychického naladění bez pohybové aktivity, až frustrace odpovědělo, že (40 %) dotazovaných se spíše cítí frustrováni z nedostatku cvičení. Další nejčastější odpovědí bylo zcela ano, cítí se špatně naladění po psychické stránce (21 %). Na otázku ne odpovědělo (16 %) respondentů. Zajímavé zjištění měla

Sojková (2018), která měla výzkum na ženy a zvláště na muže. Co se týče pohybových a sportovních aktivit výzkum ukázal, že ženy, které netrpí frustrací, se pohybují v průměru zhruba o 10 % více než ženy, které trpí depresemi. Až 66,8 % žen trpících depresí je zcela omezených v pohybu, ale nelimitovaných je 38,0 %, což je celkem vysoké procento. Znamená to tedy, že i když se ženy mohou hýbat, tak to často nedělají a mohou tak upadat do deprese. Naopak muži, kteří provozují pohybovou či sportovní aktivitu je zhruba o 20 % více, než žen. Muži jsou podle výsledků celkově více imunní proti depresi oproti ženám. To může být způsobeno tím, že ženské pohlaví si na sebe klade větší nároky a tím na sebe vyvíjí větší tlak než muži na sebe. Ženy někdy dokážou řešit i nepodstatné věci a stresovat se s nimi, zatímco muži se mnohem méně psychicky zatěžují.

## Závěr

Tato práce je členěna na teoretickou část a praktickou. V teoretické části byly vysvětleny v jednotlivých kapitolách pojmy ohledně přínosu životního stylu a aktivního životního stylu nebo naopak rizika sedavého životního stylu. Dále se věnuji pohybové aktivitě, její motivaci a propojením s psychickou stránkou jedince, psychické vnímání tělesné zátěže, psychickou stránku člověka a její vliv na tělesnou hmotnost, nedostatek pohybových aktivit a ovlivnění psychiky a v neposlední řadě vliv nedostatku pohybu na tělesnou image.

Praktická část byla zaměřena na nedostatek pohybu a jeho vliv na psychickou stránku člověka. V dotazníkovém šetření bylo distribuováno 131 dotazníků. Jako zajímavost byl průměrný čas vyplňování dotazníků a ten činil 4 m a 42 s na osobu. Díky dotazníkovým šetřením byly vyhodnoceny cíle a hypotézy. Zvolené cíle byly splněné na základě výsledků dotazníkového šetření, kde jsem zjišťovala základní informace v oblasti pohybových aktivit, psychické stránky, nedostatku pohybu a jeho působení na psychiku.

Dále byly zvoleny tři hypotézy, které se všechny potvrdily. Konkrétně bylo zjištěno, že čím více se věnují pohybovým aktivitám, tím roste pozitivní hodnocení psychické stránky po dokončení určité pohybové aktivity. Výsledky dotazníku ukázaly, že (67 %) dotázaných se cítí po dokončení pohybové aktivity velmi dobře. A (42 %) respondentů se věnuje pohybovým aktivitám po dobu min 30minut 3-5x za týden. V této části jsem nepředpokládala žádný výrazný rozdíl oproti jiným studiím a toto se také potvrdilo.

Druhá hypotéza se zabývala významným vztahem mezi spokojeností s aktuálním psychickým stavem a relaxační funkcí pohybové aktivity. Zde jsem předpokládala, že čím více pomáhá respondentům pohyb k uvolnění, tím více jsou spokojeni se svým psychickým stavem. Z výsledku vyplynulo, že 64 % respondentům pomáhá pohybová aktivita relaxovat.

Poslední hypotéza zkoumala významný vztah mezi nedostatkem pohybových aktivit (fyzické naladění) a negativním psychickým naladěním. Předpokládala jsem, že čím více lidé pociťují při nedostatku pohybu nějaké zdravotní oslabení, tím více jsou také špatně psychicky naladěni. Toto se také potvrdilo. (41 %) respondentů pociťuje spíše při nedostatku pohybových aktivit nějaké zdravotní oslabení a tím více se cítí špatně psychicky naladěni (40 %).

Pravidelná a aktivní pohybová aktivita by měly být nezbytnou součástí dne člověka dnešní doby. Pravidelné cvičení, přirozená pohybová aktivita, zdravější strava je způsob, jak být zdravý, cítit se dobře a předcházet civilizačním onemocněním. Díky pohybu dochází k psychickému uvolnění zaměstnáním mozku a celkové relaxaci. V mém výzkumu, se věnuje ve volném čase 63 % z dotazovaných pravidelné pohybové aktivitě. Pouze 2 % z respondentů si myslí, že to není činnost, které by je naplňovala. Člověk zaměstnaný pravidelnými aktivitami se může těšit z výsledků své činnosti a nemá sklony upadat do stavu dlouhotrvající špatné nálady.

Částečné či úplné omezení pohybu zásadně ovlivňují náchylnost k depresivně a stresovým situacím. Tyto úvahy jsou tímto výzkumem potvrzeny. To vše má své logické odůvodnění. Je složitější najít činnost, kterou bychom zaměstnali náš mozek lépe, než pohybem. V mém výzkumu se cítí 67 % respondentů po dokončení pohybové aktivity velmi dobře po psychické stránce. Je tedy vidět, že pohybová činnost má velmi pozitivní vliv na psychiku jedince. Vzhledem ke skutečnosti, že pohybová aktivita zásadně ovlivňuje naši psychickou stránku, ale i sebepojetí jedince si myslím, že se jedná o téma, které je aktuální nyní a bude i v budoucnu.

## **Seznam použitých obrázků**

Obrázek 1.: Nová výživová pyramida (zdroj: Institut zdraví s.r.o., 2019) .....	14
Obrázek 2: Vliv dlouhodobého sedavé zaměstnání na lidské tělo (zdroj: upraveno dle Kliniky zdraví, 2015).....	20

## Seznam použitých grafů

Graf 1: Věk respondentů (n=131).....	49
Graf 2: Pohlaví respondentů (n=131) .....	50
Graf 3: Podíl studentů Jihočeské fakulty na výzkumu (n=131).....	51
Graf 4: Pohybové aktivity ve volném čase (n=131) .....	52
Graf 5: Důvody, proč se respondenti nevěnují žádné pohybové aktivitě (n=53) .....	53
Graf 6: Četnost pohybových aktivit po dobu min 30 minut (n=131) .....	55
Graf 7: Subjektivní hodnocení psychického stavu při pohybové aktivitě (n=131) .....	56
Graf 8: Subjektivní hodnocení psychického stavu po dokončení pohybové aktivity (n=131).....	57
Graf 9: Vliv pohybové aktivity na psychickou relaxaci (n=131) .....	58
Graf 10: Subjektivní hodnocení dostatečnosti pohybové aktivity (n=131) .....	59
Graf 11: Subjektivní spokojenost respondentů s aktuální fyzickou kondicí (n=131).....	60
Graf 12: Subjektivní spokojenost respondentů s aktuálním psychickým stavem (n=131) .....	61
Graf 13: Způsoby řešení stresových situací u respondentů (n=131) .....	62
Graf 14: Forma odpočinku po vykonání pohybové aktivity (respondenti měli na výběr více možností) (n=290).....	64
Graf 15: Zdravotní oslabení způsobené nedostatkem pohybu (n=131).....	67
Graf 16: Subjektivní frustrace při nedostatku pohybu u respondentů (n=131) .....	68

## Seznam použitých tabulek

Tabulka 1: Pohybové aktivity, kterým se respondenti věnují (respondenti měli na výběr více možností sportů) (n=380).....	54
Tabulka 2: Pohybové aktivity, kterým se respondenti věnují (respondenti měli na výběr více možností sportů) (n=301).....	63
Tabulka 3: Pocity respondentů při absenci pohybové aktivity po dobu 1 týdne (n=131) .....	65
Tabulka 4: Pocity respondentů při absenci pohybové aktivity po dobu delší, než 1 týden (n=131).....	66
Tabulka 5: Korelace H1 .....	69
Tabulka 6: Korelace H2.....	70
Tabulka 7: Korelace H3 .....	71



## Seznam citované literatury

**Albrechtová, Klára. (2010).** *Analýza životního stylu studentů JU v Českých Budějovicích.* České Budějovice : Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Bakalářská práce, 2010.

**Astl, Jaromír, Astlová, Eliška a Marková, Eva. (2009).** *Jak jíst a udržet si zdraví aneb Vyvážený zdravý životní styl pro každý den.* Praha : Maxdorf, 2009. ISBN 978-80-7345-175-2.

**Bašková, Martina. (2009).** *Výchova ke zdraví.* místo neznámé : Osveta, 2009. ISBN 978-80-8063-320-2.

**Beřšan, Pavel. (1980).** *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy.* Praha : SPN, 1980.

**Bláha, Ladislav a Macháčová, Věra. (2005).** *Pohyb a zdraví: sborník: mezinárodní konference=Movement and health proceedings international conference Olomouc.* Olomouc : autor neznámý, 2005. ISBN 80-244-1166-0.

**Blahušová, Eva. (2005).** *Wellness, fitness.* Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0891-X.

**Blahutková, Marie. (2008).** *Zvedni se a běž.* Brno : Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4790-7.

**Bonder, Andrea. (2006).** *Jak zůstat mladá, fit a krásná.* Praha : Grada, 2006. ISBN 80-247-1511-2.

**Cinglová, Lenka. (2002).** *Vybrané kapitoly z tělovýchovného lékařství pro studenty FTVS.* Praha : Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0492-2.

**Čelíkovský, Stanislav. (1990).** *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu.* Praha : SPN, 1990. ISBN 80-04-23248-5.

**Čevela, Rostislav, Čeledová, Libuše a Dolanský, Hynek. (2009).** *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy.* Praha : Grada, 2009. ISBN 978-802-4728-605.

**Diehl, Hans, Ludington, Aileen a Pribiš, Peter. (2001).** *Dynamický život.* Praha : Advent- Orion, 2001. ISBN 80-7172-708-3.

**Duffková, Jana, Urban, Lukáš a Dubský, Josef. (2008).** *Sociologie životního stylu.* Plzeň : Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

**Dýrová, Jitka a Lepková, Hana. (2008).** *Kardiofitness: vytrvalostní aktivity v každém věku.* Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2273-3.

**Ettinger, Walter Hans., Wright, Brenda Stephan. a Blair, Steven Nelson. (2007).** *Fit po 50: aktivním životem k dobré kondici a zdraví.* Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2203-0.

**Fialová, Ludmila a Krch, František, David. (2012).** *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost a vzhled.* Praha : Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2160-9.

- Fialová, Ludmila. (2001).** *Body image jako součást sebepojetí člověka.* Praha : Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7.
- Fialová, Ludmila. (2007).** *Jak dosáhnout postavy snů: možnosti a limity korekce postavy: pohyb a postava, výživa a udržení hmotnosti, lékařské zákroky a kosmetická péče.* Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1622-0.
- Fialová, Ludmila. (2006).** *Moderní body image: Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla.* Praha : Grada, 2006. ISBN 80-247-1350-0.
- Fontana, David. (2016).** *Stres v práci a životě: jak ho pochopit a zvládat.* Praha : Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
- Fořt, Petr. (2002).** *Sport a správná výživa.* Praha : Ikar, 2002. ISBN 80-249-0124-2.
- Fořt, Petr. (2005).** *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví.* Praha : Grada, 2005. ISBN 80-247-1057-9.
- Greist, John Hans, a další. (1979).** *Running as treatment for depression.* místo neznámé : Compr Psychiatrie, 1979.
- Grogan, Sarah. (2000).** *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem.* Praha : Grada, 2000. ISBN 80-7169-907-1.
- Hainer, Vojtěch a kol. (2011).** *Základy klinické obezitologie 2.* Praha : Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3252-7.
- Hendl, Jan a Dobrý, Lubomír. (2011).** *Zdravotní benefity pohybových aktivit.* Praha : Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.
- Holbová, Edita. (2020).** *Nejčastěji používané formy tělesné zátěže u studentů pedagogické fakulty Jihočeské univerzity.* České Budějovice : Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Diplomová práce, 2020.
- Chopra, Deepak. (1996).** *Cesty ke zdraví.* Plzeň : Mustang, 1996. ISBN 80-719-1094-5.
- Jonáš, Josef. (2007).** *Zdravý životní styl- vzdálená budoucnost.* místo neznámé : Regena, 2007. ISSN 1212-2289.
- Kalvach, Zdeněk. (2004).** *Geriatric a gerontologie.* Praha : Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- Kasa, Ján. (2001).** *Športová kinantropológia.* Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 2001. ISBN 80-968252-8-3.
- Klescht, Vladimír. (2008).** *Pět pilířů zdravého života aneb jak být trvale zdrav díky wellness.* Brno : Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-2149-8.
- Klescht, Vladimír (2006).** *Přirozené zdraví aneb jak si nevyrábět nemoci.* Brno : autor neznámý, 2006. ISBN 80-239-7324-X.
- Komercová, Jana a Svobodová, Marie. (2000).** *Autorehabilitační sestava: cvičení, masáže, strava, akupresura, autoterapie páteře, biorytmy.* Praha : Fontána, 2000. ISBN 80-901989-9-6.

- Korvas, Pavel a Kysel, Jiří. (2013).** *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno : Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. ISBN 978-80-214-4731-8.
- Krejčík, Václav. (2005).** *Zdravý život s powerjóga*. Praha : Ikar, 2005. ISBN 80-249-0531-0.
- Kretschmer, Ernst. (1922).** *Körperbau und Charakter. Untersuchungen zum Konstitutionsproblem und zur Lehre von den Temperamenten Untersuchungen zum Konstitutionsproblem und zur Lehre von den Temperamenten. Zeitschrift für Induktive Abstammungs und Vererbungslehre*. 1922.
- Kučera, Miroslav a kol. (1997).** *Pohybový systém a zátěž*. Praha : Grada, 1997. ISBN 80-7169-258-1.
- Kukačka, Vladislav. (2010).** *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. České Budějovice : Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-217-5.
- Kukačka, Vladislav. (2009).** *Zdravý životní styl*. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta, 2009. ISBN 978-80-7394-105-5.
- Lidell, Lucy a Narayani a Rabinovič, Giris. (2002).** *Kniha o józe*. Praha : Jan Vašut s.r.o., 2002. ISBN 80-7236-294-1.
- Macák, Ivan a Hošek, Václav. (1989).** *Psychologie tělesné výchovy a sportu: celos. vysokoš. učebnice pro fak. tělesné výchovy a sportu pedagog. fakulty*. Praha : SPN, 1989.
- Máček, Miloš a Máčková, Jiřina. (1997).** *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha : Avicenum, 1997. ISBN 80-210-1604-3.
- Machová, Jitka a Kubátová, Dagmar. (2009).** *Výchova ke zdraví*. Praha : Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
- Machová, Jitka a Kubátová, Dagmar. (2006).** *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2006. ISBN 80-704-4768-0.
- Mann, John. (1996).** *Jedy, drogy, léky*. Praha : Academia, 1996. ISBN 80-200-0508-0.
- Miessner, Wolfgang. (2004).** *Domácí posilování*. České Budějovice : Kopp, 2004. ISBN 80-7232-244-3.
- Moore, Spencer, a další. (2010).** *Physical activity, sedentary behaviours and the prevention of cancer*. místo neznámé : Br J Cancer, 2010.
- Müller, Wohlfahrt a Wilhelm, Hans. (2003).** *So schützen Sie Ihre Gesundheit*. München : Zabert Sandmann, 2003. ISBN 3-89883-055-1.
- Müllerová, Alena. (2008).** *Wellness jako životní styl*. Brno : ERA, 2008. ISBN 978-80-7366-134-2.

- Mužik, Vladimír a Süß, Vladimír. (2009).** *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století.* Brno : Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4.
- Nelson, Miriam. Evelin. (1998).** *The effect on progressive resistance training on bone density.* místo neznámé : 1998. Medicine and Science in Sports and Exercise. ISSN 1530-0315.
- Nešpor, Karel. (2007).** *Jak zlepšit sebeovládání.* Ústí nad Orlicí : Oftis, 2007. ISBN 978-80-86845-67-8.
- Nešpor, Karel. (1998).** *Uvolněně a s přehledem.* Praha : Grada, 1998. ISBN 80-7169-652-8.
- Neuls, Filip a Frömel, Karel. (2016).** *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek.* Olomouc : Univerzita Palaeckého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-5090-2.
- Nováková, Iva. (2011).** *Zdravotní nauka 2. díl: učebnice pro obor sociální činnost.* Praha : Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3707-23.
- Osten, Petr. (2005).** *Osobní trenér III: komplexní cvičení pro dokonalou kondici.* Praha : Grada, 2005. ISBN 80-247-1133-8.
- Papežová, Hana. (2018).** *Anorexie, bulimie a psychogenní přejídání: interdisciplinární a transdiagnostický pohled.* Praha : Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4904-7.
- Peale, Norman, Vincent. (2003).** *The power of positive thinking.* New York : Fireside/Simon & Schuster, 2003. ISBN 978-074-3234801.
- Perič, Tomáš a Dovadil, Josef. (2010).** *Sportovní trénink.* Praha : Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
- Petránová, Eva. (2015).** *Analýza negativních aspektů životního stylu u studentek JU.* České Budějovice : Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Diplomová práce, 2015.
- Píchová, Zuzana. (2015).** *Pohybové aktivity v životním stylu studentek JU.* České Budějovice : Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Diplomová práce, 2015.
- Pízová Nikola. (2019).** *Psychické a fyziologické následky nedostatku tělesného pohybu.* České Budějovice : Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Bakalářská práce, 2019.
- Praško, Ján a Prašková, Hana. (2001).** *Proti stresu krok za krokem.* Praha : Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9.
- Praško, Ján. (2003).** *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti.* Praha : Grada, 2003. ISBN 80-247-0185-5.
- Rowland, Julia. Hewitt. (2006).** *A new challenge in delivering quality cancer care.* místo neznámé : Journal of Clinical Oncology, 2006. ISSN 0732-183X.
- Rychtecký, Antonín. (2006).** *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice.* Praha : FTVS UK, 2006. ISBN 80-86317-44-7.

- Sekot, Aleš. (2015).** *Pohybové aktivity pohledem sociologie.* Brno : Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7919-9.
- Sigmundová, Dagmar a Sigmund, Erik. (2015).** *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů.* Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8.
- Skopová, Marie a Černá, Jana. (2008).** *Aerobik: kompletní průvodce.* Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1746-3.
- Slepička, Pavel, Hošek, Václav a Hátlová, Běla. (2009).** *Psychologie sportu.* Praha : Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- Sojková, Eliška. (2018).** *Pohybová aktivita a její vliv na depresivitu seniorů.* Praha : Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Bakalářská práce, 2018.
- Stackeová, Daniela. (2007).** *Psychologie fitness- nový trend ve sportovní psychologii.* Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2007. ISBN 978-80-86317-54-0.
- Stackeová, Daniela (2011).** *Relaxační techniky ve sportu.* Praha : Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.
- Stejskal, Pavel. (2004).** *Proč a jak se zdravě hýbat.* Břeclav : Presstempus, 2004. ISBN 80-903350-2-0.
- Thommes, Frank. (2018).** *Cviky a protahování při sedavém zaměstnání: první pomoc při bolesti zad : kdo více sedí, dříve umírá.* Praha : Grada, 2018. ISBN 978-80-247-3493-4.
- Tichanovský, Boris. (2008).** *Umění relaxace.* místo neznámé : Regena, 2008. ISSN 1212-2289.
- University, Case Western Reserve. (2002).** *Television and brain.* místo neznámé : School of medicine, 2002.
- Valjent, Zdeněk. (2008).** *Pokus o vymezení pojmu aktivní životní styl.* místo neznámé : Česká kinantropologie, 2008. ISSN 1211-9261.
- Vašíčková, Jana. (2016).** *Pohybová gramotnost v České republice.* Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4883-1.
- Vymětal, Jan. (1994).** *Základy lékařské psychologie.* Praha : Psychoanalytické nakladatelství, 1994. ISBN 80-901601-3-1.
- Walek, Pavel a Tóth, Josef. (2001).** *Co vám výživoví poradci neříkají? (Protože to nevědí).* Praha : Fitness Inovation, 2001. ISBN 978-80-901714-0-4.
- Wilson, Paul. (1997).** *Základní kniha relaxačních technik: bezprostřední klid: průvodce na cestě k uvolnění mysli a těla.* Olomouc : Votobia, 1997. ISBN 80-7198-274-1.
- Zemanová, Petra a kol. (2001).** *Jak si zachovat zdraví u počítače: od týmu odborných lékařů a terapeutů.* Praha : Computer Press, 2001. ISBN 80-7226-546-6.

## Elektronické zdroje

**Kulhánek, Petr.** *Ortodexie, bigorexie, drunkorexie* [online]. Praha, 21.4.2014 [cit. 2021-03-28]. Dostupné z: <https://www.idealni.cz/clanek/ortorexie-bigorexie-drunkorexie/>

**Kulhánek, Petr.** *První info* [online]. Praha, 2015 [cit. 2021-03-27]. Dostupné z: <https://www.idealni.cz/prvni-info-anorexie-bulimie-prej>

**2014.** idealni.cz. <https://www.idealni.cz/clanek/ortorexie-bigorexie-drunkorexie/>. [Online] Kulhánek, Petr, 21. Duben 2014. [Citace: 28. Březen 2021.]

## Seznam příloh

Příloha č. 1- Dotazníkové šetření

1. Kolik je Vám let?  
.....
2. Jste žena/muž?  
Žena  
Muž
3. Jste studentem fakulty Jihočeské univerzity?  
Ano  
Ne
4. Věnujete se pohybovým aktivitám ve volném čase?  
Ano, pravidelně  
Nepravidelně  
Minimálně  
Jen pokud mi zbyde nějaký čas  
Ne, není to činnost, která by mě naplňovala
5. Pokud se nevěnujete žádné pohybové aktivitě, z jakého důvodu?  
Nedostatek volného času  
Z důvodu nedostatečné nabídky pohybových aktivit v okolí  
Jsem pasivním sportovcem  
Pohybové aktivity jsou pro mě finančně náročné  
Nemám zájem
6. Vyberte pohybové aktivity, kterým se obvykle věnujete – lze zaškrtnout i více sportů.  
Kolektivní sporty (florbal, fotbal, volejbal, basketbal, lední hokej, tenis, stolní tenis, rugby, příp. jiná nezařazená obdobná sportovní aktivita)  
Individuální sporty (běh, fitness, in-line brusle, krasobruslení, skateboarding, tanec)  
Moderní sporty (judo, karate, box, taekwondo, sebeobrana)  
Atletika, Orientační běh  
Zimní sporty (snowboarding, jízda na lyžích, skoky na lyžích, rychlobruslení, curling)  
Plavání  
Gymnastika, aerobic  
Cyklistika, spinning  
Turistika (výlety, chůze) kanoistika, veslování  
Rekreační aktivity (občasně jezdím na kole/plavu/bruslím)  
Věnuji se jinému sportu, který tu nebyl uveden

Pohybovým aktivitám se věnuji pouze v rámci povinné výuky  
Nevěnuji se žádné pohybové aktivitě

7. Jak často se obvykle věnujete některé z výše zaškrtnutých pohybových aktivit?  
Po dobu min 30min.  
Denně  
3-5x týdně  
1-2x týdně  
1x za 14dní  
1x měsíčně  
Pohybovým aktivitám se nevěnuji
8. Jak se cítíte po psychické stránce během určité pohybové aktivity?  
Velmi dobře  
Dobře  
Beze změny  
Špatně  
Velice špatně
9. Jak se cítíte po psychické stránce po dokončení pohybové aktivity?  
Velmi dobře  
Dobře  
Beze změny  
Špatně  
Velice špatně
10. Pomáhá Vám pohybová aktivita psychicky relaxovat?  
Ano  
Spíše ano  
Ne  
Spíše ne  
Nevím
11. Dle vlastního uvážení-myslíte si, že vaše pohybová aktivita se jeví jako dostatečná? Ano  
Spíše ano  
Ne  
Spíše ne  
Nevím



12. Jste v současné době spokojeni se svou aktuální fyzickou kondicí?
- Ano
  - Spíše ano
  - Ne
  - Spíše ne
  - Nevím
13. Jste v současné době spokojeni se svým aktuálním psychickým stavem?
- Ano
  - Spíše ano
  - Ne
  - Spíše ne
  - Nevím
14. Jak řešíte případné stresové situace?
- Aktivním pohybem
  - Samotou a klidem
  - Relaxací
  - Dechové techniky
  - Vyzkoušenou vlastní metodou
  - Jídlem
  - Alkoholem
  - Ani jednou z těchto variant
15. Jaká pohybová aktivita Vám pomáhá anulovat psychické zatížení?
- Kolektivní sporty (florbal, fotbal, volejbal, basketbal, lední hokej, tenis, stolní tenis, rugby, příp. jiná nezařazená obdobná sportovní aktivita)
  - Individuální sporty (běh, fitness, in-line brusle, krasobruslení, skateboarding, tanec)
  - Moderní sporty (judo, karate, box, taekwondo, sebeobrana)
  - Atletika, Orientační běh
  - Zimní sporty (snowboarding, jízda na lyžích, skoky na lyžích, rychlobruslení, curling)
  - Plavání
  - Gymnastika, aerobic
  - Cyklistika, spinning
  - Turistika (výlety, chůze) kanoistika, veslování
  - Rekreační aktivity (občasně jezdím na kole/plavu/bruslím)
  - Věnuji se jinému sportu, který tu nebyl uveden
  - Pohybovým aktivitám se věnuji pouze v rámci povinné výuky
  - Nevěnuji se žádné pohybové aktivitě

16. Jakou formu odpočinku (regenerace) upřednostňujete po vykonání pohybové aktivity? Sauna  
Bazén  
Vířivá vana  
Odpočinek v pohodlí domova- např. četba knihy, hraní videoher  
Setkání s přáteli  
Relaxační techniky  
Rehabilitace, masáže  
Odpočinku se nevěnuji

17. Ohodnoťte vaše pocity, pokud nemáte pohybovou aktivitu po dobu 1 týdne. Ohodnoťte číslem od 1 do 5. 1- značí žádná změna, cítíte se v pohodě a postupně se Váš stav může zhoršovat, až do čísla 5, což je stav deprese, zoufalosti.

\_\_\_\_\_→  
Žádná změna, pohoda 1      2      3      4      5      deprese

18. Ohodnoťte vaše pocity, pokud nemáte pohybovou aktivitu delší dobu, než týden. Ohodnoťte číslem od 1 do 5. 1- značí žádná změna, cítíte se v pohodě a postupně se Váš stav může zhoršovat, až do čísla 5, což je stav deprese, zoufalosti.

\_\_\_\_\_→  
Žádná změna, pohoda 1      2      3      4      5      deprese

19. Pociťujete při nedostatku pohybu nějaké zdravotní (fyzické) oslabení?

Ano  
Spíše ano  
Ne  
Spíše ne  
Nevím

20. Cítíte se při nedostatku pohybu špatně psychicky naladěně (frustrováni)?

Ano  
Spíše ano  
Ne  
Spíše ne  
Nevím