

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**MOTIVACE VE FITNESS U STUDENTŮ  
ZÁPADOČESKÉ UNIVERZITY V PLZNI**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Jan Krast**

*Tělesná výchova a sport, obor TVS*

Vedoucí práce: Mgr. Karel Švátora

**Plzeň 2020**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne 20. 4. 2020

.....

vlastnoruční podpis

**Poděkování:**

Děkuji Mgr. Karlu Švátorovi, za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a trpělivost. Děkuji všem respondentům za podílení se na mé práci, kterým bylo vyplnění dotazníků. Dále bych chtěl poděkovat své rodině za podporu během studia, poskytnutí zázemí k vytvoření práce a za trpělivost.

Zde je vloženo originální zadání práce

## OBSAH

Úvod .....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1 Motivace a její charakteristika .....	9
1.1 Potřeby a motivy .....	10
1.2 Motivace, situace a chování .....	11
1.3 Vědomé a nevědomé motivace .....	12
1.4 Uspokojení .....	12
2 Teorie motivace .....	14
2.1 Psychoanalytická teorie .....	14
2.2 Behaviorální teorie .....	14
2.3 Humanistická teorie .....	15
3 Charakteristika motivačních skupin .....	16
3.1 Estetické motivy .....	16
3.2 Zdravotní motivy .....	18
3.3 Sociální motivy .....	19
3.4 Prožitkové motivy .....	20
4 Sebepojetí .....	23
4.1 Charakteristika sebepojetí .....	23
4.2 Tělesné sebepojetí .....	23
4.3 Výkon a zážitek .....	24
4.4 Cíle .....	24
5 Fitness .....	26
5.1 Historie .....	26
5.2 Fitness životní styl .....	26

5.3	Motivace ve fitness .....	27
	Praktická část .....	28
6	Cíl, úkoly práce a hypotézy .....	28
6.1	Cíl práce .....	28
6.2	Úkoly práce a hypotézy .....	28
7	Diagnostické metody práce a otázky .....	29
7.1	Diagnostické metody .....	29
7.2	Otázky na motivy ve fitness .....	30
7.2.1	Otázky na estetické motivy .....	30
7.2.2	Otázky na zdravotní motivy .....	30
7.2.3	Otázky na sociální motivy .....	31
7.2.4	Otázky na prožitkové motivy .....	31
7.2.5	Otevřená otázka .....	32
7.3	Organizace při sběru dat .....	32
7.4	Metoda zpracování dat .....	33
7.5	Charakteristika sledovaného souboru .....	34
8	Grafy odpovědí respondentů .....	35
8.1	Hodnocení odpovědí týkající se problematiky životního stylu. ....	35
8.1.1	Kouření .....	35
8.1.2	Pití alkoholu .....	36
8.1.3	Četnost provozování sportu .....	37
8.1.4	Využití služeb fitness trenéra .....	38
8.1.5	Využití upraveného jídelníčku .....	39
8.2	Hodnocení odpovědí týkající se problematiky tělesného sebepojetí. ....	40
8.2.1	Spokojenost se vzhledem svého těla .....	40
8.2.2	Spokojenost se zdravím .....	41

8.2.3	Spokojenost s tělesnou zdatností.....	42
8.2.4	Vedení ke sportu od rodičů od raného věku. ....	43
8.2.5	Motivace sportovní osobností .....	44
8.2.6	Sledování sportovních osobností na sociálních sítích.....	45
8.2.7	Myšlenka povinné tělesné výchovy .....	46
8.2.8	Tělesná hmotnost .....	47
8.3	Hodnocení motivace ve fitness .....	48
8.3.1	Druhy důvodů ke cvičení .....	48
8.3.2	Hodnocení motivace ve fitness - muži i ženy .....	48
8.3.3	Hodnocení motivace ve fitness – muži .....	49
8.3.4	Hodnocení motivace ve fitness – ženy.....	50
8.4	Hodnocení motivačních skupin .....	51
8.4.1	Hodnocení estetických motivů.....	51
8.4.2	Hodnocení zdravotních motivů.....	52
8.4.3	Hodnocení sociálních motivů.....	53
8.4.4	Hodnocení prožitkových motivů.....	54
9	Hypotézy .....	56
10	Diskuze .....	57
11	Závěr.....	58
12	Resume .....	59
13	Summary.....	60
14	Seznam zdrojů .....	61
15	Seznam příloh.....	63

## ÚVOD

Pro bakalářskou práci jsem si zvolil téma, „Motivace ve fitness u studentů Západočeské univerzity v Plzni.“

V dnešní době jsme díky médiím, sociálním sítím, reklamám, zdravotním studiím velmi motivováni provozovat zdravý životní styl. Stojí za tím právě řada motivací, jako je například zlepšit a vypracovat si skvělou postavu, utužit si pevné zdraví, mít ze sebe dobrý pocit. Někdo navštěvuje fitness, aby si zvýšil sebevědomí a našel si například snadněji dívku, či si vybuodoval vyšší respekt u přátel i nepřátel. Zvolení tématu pro mě nebylo těžké. O fitness a zdravý životní styl se zajímám již několik let a v budoucnu si plánuji udělat trenérskou licenci.

S velmi rychle rozvíjejícím se trendem dnešní uspěchané doby se s takzvaným fitness setkáváme dnes a denně. Je všude kolem nás, v zámince zlepšit naše tělesné zdraví fyzicky i psychicky. V současné době se tento životní styl stává módní záležitostí. Pojmem fitness označujeme sportovní aktivitu a zdravý životní styl, který by měl člověku přinést celkovou tělesnou zdatnost, kondici, fyzickou, zlepšení a držení těla, snížení tělesného tuku či případné přibrání svalové hmoty. Pro lidstvo je pohyb už od pradávna nezbytně důležitý k životu a pro správné fungování metabolismu. Stává se, že s přibývajícím věkem se pohyb snižuje a může vést k populačním chorobám, jako je například obezita, či jiné metabolické poruchy. Proto je důležité v každém věku rozvíjet své tělo i mysl správným způsobem a nezanedbávat to. Při cvičeních ve fitness využíváme váhu vlastního těla, případně různé stroje s vedeným pohybem, či klasické činky s pohybem volným. Tento druh živobytí, tvrdé dřiny se také prolíná s vyváženou a správnou výživou, bez které by toto z velké míry postrádalo smysl.

Hlavní cíl mé práce má zjistit, co motivuje studenty Západočeské univerzity v Plzni navštěvovat a provozovat fitness, hlavně z jakého důvodu a proč to dělají. Mezi hlavní motivy se domnívám, že bude patřit touha po lepším vzhledu, pevného zdraví, zvýšení sebevědomí či splnění si určitého snu.

Pro analýzu byl zvolen a rozeslán studentům univerzity v Plzni on-line dotazník. Pomocí výsledků se podařilo zjistit hlavní motivy, které vedou studenty ke cvičení a provozování zdravého životního stylu.



# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 MOTIVACE A JEJÍ CHARAKTERISTIKA

Motivace je téma velmi rozlehlé a každý si ji vysvětluje trochu jinak. Jedná se o jeden ze základních psychických procesů, tzv. vnitřní pohnutka, která navádí jednání osobnosti k něčemu. Je to vnitřní pohnutka, která podněcuje úkon člověka k něčemu, čeho chce dosáhnout. Může být aktivována pomocí různých podnětů či okolností. Je to velmi spjata například s výkonností člověka. Člověk, který je určitým způsobem motivovaný, je ve svém výkonu úspěšnější a více se soustředí na dosažení určitého cíle. Motivace a její problémy v chování patří tím pádem k nejsložitějším, ale také k nejzávažnějším úkolům psychologie.

Různorodé záměry v chování v pojetí motivace si všichni lidé často vykládají jinak a každý se zaměřuje na odlišný úsudek. Dělat rozdíl je v tomto případě někdy velice obtížné, neboť i výsledek učení u jednotlivých osob se může důvěryhodně odlišovat. Vystupování jednotlivých osob v zaměstnání a ve společnosti je tedy též velmi odlišné a každý se v určitých situacích ke každému chová trochu jinak.

Na ukázkou si můžeme představit muže, který je vysoce postavený. Pracovní pozice, kterou vykonává je ředitel firmy. V zaměstnání své podřízené velice často kárá a někdy je až hodně tvrdě nutí vykonávat příliš mnoho povinností. V osobním životě například při přátelském posezení je naopak velice laskavý, milý, vlídný a dobromyslný. Zde se nám ukázali dva rozdílné póly chování u jedné osoby. Tímto je poukázáno na úroveň vystupování a chování v zaměstnání, kdy se přílišnou horlivostí a tvrdostí snaží vytvořit respekt u zaměstnanců na rozdíl od osobního života, kdy se snaží být kamarádem nebo přítelem (Nakonečný, 1996).

Existuje pět základních druhů motivace, jedná se o zájmy, potřeby, ideály, hodnoty a návyky. Tvoří motivační profil člověka a jsou považovány za nejzákladnější formu motivů. Jedná se o vnitřní stav člověka, který je odlišný od stavu subjektivně žádoucího. Výsledná potřeba vzniká na bázi určitého nedostatku. Výsledek je takzvaný stav motivačního napětí, který se vyznačuje určitou odchylkou od optimální míry vnitřní tenze, což je vždy pocíťováno jako víceméně nepříjemné. Dále vzniká tendence k odstranění tohoto napětí, tvoří se snaha uspokojit danou potřebu a dosáhnout tak uspokojení.

Z toho vyplývá, že motivace vzniká na základě určité potřeby, potřeba je tedy základním zdrojem motivace. Motivované chování pak může trvat velmi dlouhou dobu, pokud není dosaženo odpovídajícího uspokojení.

Otázkou však zůstává, proč se lidé chovají tak, jak se chovají. Toto "proč" má však dva základní aspekty: jeden se vztahuje ke způsobu chování, to je například proč se někdo v určité situaci chová přátelsky a ohleduplně a jiný v podobné situaci zdrženlivě a lhostejně, druhý se vztahuje k otázce cíle tohoto chování, k jeho psychologickým důvodům. Téhož cíle může týž jedinec v různých situacích dosahovat různými způsoby chování: muž, který se nudí na služební cestě, se může pokusit o přelétavé erotické dobrodružství, ale jakou taktiku na získání své partnerky zvolí, závisí na tom, jaké vlastnosti jí přisoudí; odhadne-li ji jako celkem přístupnou svým záměrům, bude postupovat jinak, než bude-li ji považovat za "pevnost", chráněnou určitými zábranami. Vynořují se tu dva psychologické problémy: proč postupoval tak, jak postupoval, a jaký k tomu měl "psychologický důvod", tedy motiv. Odpověď na první problém již byla naznačena: způsob chování, to je „Jak“ se člověk chová, vyplývá z toho, jak interpretuje situaci, v níž toto chování vykazuje, a to je obvykle určováno jeho zkušenostmi - chová se tak, jak se chovat naučil. Odpověď na druhý problém, co bylo cílem jeho chování či jaký mělo jeho chování smysl, dává psychologie motivace či motivace chování (Nakonečný, 1996).

## **1.1 Potřeby a motivy**

Potřeby a motivy lze považovat za základní pojmy v oblasti motivace. Jsou doprovázené určitým chováním, jehož konec je uspokojení. Je to takzvaný motivační stav, v jehož významu se objevuje nějaký podnět, ať už ve fyzickém nebo sociálním, kterého se chce člověk zbavit. Výsledek je buď kladný (uspokojení), nebo záporný (neuspokojení). Neuspokojení potřeby způsobuje zklamání z překážek a pocity marnosti, někdy i syndromu vyhoření. Většinou se tak stává, pokud má osoba nedostatek něčeho, po čem touží. Od toho se dále odvíjí i samotné chování, vztah mezi potřebou a jejím uspokojením. Motiv ukazuje, co nás navádí k tomu, abychom dosáhli právě uspokojení.

Potřeb jako takových je široká škála, začněme tedy podle podstaty toho, co uspokojují. Mezi první můžeme zařadit potřeby hmotné a nehmotné. Hmotné potřeby jsou uspokojeny hmotnou věcí, ať je to telefon, tablet, televize, hračky či oblečení.

U nehmotných zdrojů uspokojení hmotnou povahu nemá. Další potřeby jsou individuální a kolektivní. Mezi individuální patří jen a pouze potřeba jednotlivce, kdežto u kolektivních celé skupiny osob. Třetí druh potřeb jsou nezbytné a zbytné pro život. Bez nezbytných potřeb se neobejdeme, jedná se totiž například o potravu, spánek. Bez zbytných jsme schopni se obejít, jedná se většinou o zlovyky člověka, cigarety a alkohol. Čtvrtý stupeň potřeb připadá způsobu, jak k nim člověk přichází. Nachází se zde potřeby vrozené a získané. Vrozené máme hned od narození, získané se učíme během života. Získané potřeby se s přibývajícím věkem mění a rozvíjí se (Zlámal, 2011).

Mezi nejvýznamnější představitele humanistické psychologie patří A. H. Maslow. Ten řekl: „*Člověk musí být tím, kým může být. Musí zůstat věrný své vlastní povaze. Tuto potřebu označujeme jako sebeuskutečňování.*“ Americký humanistický psycholog Abraham Harold Maslow se proslavil díky své teorii stupnici potřeb, které nás motivují k celkovému našemu chování a jednání. Maslow doufal, že každý člověk má své předpoklady k tomu, aby dosáhl životního naplnění (Kolouch, 2008).

Maslowova teorie potřeb patří k nejznámějším teoriím motivace lidského chování. Když uveřejnil svou slavnou teorii, připomněl hierarchii základních potřeb, které rozdělil do pěti stupňů. První čtyři stupně označil jako potřeby deficitní, pátý stupeň jako potřebu růstovou. Maslow postupně jeho pyramidu zvětšil z původních pěti, na osm stupňů. Prvním stupněm jsou potřeby biologické. Jedná se například o hlad, žízeň, či spánek. Druhým stupněm v řadě je potřeba jistoty a bezpečí. Na třetím stupni se nachází potřeba lásky, být někým milován, mít přátele a rodinu. Čtvrtý stupeň je potřeba úcty a uznání, něco dokázat, něčeho dosáhnout. Pátý stupeň patří potřebě kognitivní, člověk má potřebu studovat, dozvídat se nové věci a rozumět jim. Na šestém stupni se nachází potřeby estetické, tím je myšleno o sebe pečovat, udržovat se. Na sedmé pozici se objevuje potřeba seberealizace, jedná se o potřebu osobního růstu a nějakého potenciálu. Poslední osmou úrovní je potřeba sebetranscendence (Harbichová, 2014).

## **1.2 Motivace, situace a chování**

Motivace je stav, který u člověka vyvolává jednání spojené s určitou aktivitou. Obecně řečeno, pokud po něčem konkrétním prahne a toužíme to něco získat, vlastnit, či naučit. Toto je jeden z našich snů, kterého máme velkou potřebu dosáhnout. Motivace je právě faktor, který nás dovede k našemu cíli. Takovéto cíle však nejsou

v žádném případě jednoduché dosáhnout, jinak by motivace k nim ztrácela smysl. Behavioristické teorie nám vysvětlují určitý podnět a následnou reakci na něj s výsledným jednáním. Každý již někdy pocítil, že by chtěl vlastnit nebo umět to, co pro něj něco znamená. V raném věku to může být například populární hračka kamaráda, v dospělosti sousedův bohatý a šťastný život. Lidé si velmi závidí, jen málokdo je ale schopný si za svým cílem jít tak, jako ostatní úspěšní. Toto je právě úkolem motivace, neustále se posouvat dopředu, nezůstat na jednom místě a plnit si to, po čem prahneme. Jedná se tedy o celoživotní činnost spojenou s vytrvalým učením. V této práci se to týká právě motivaci ve fitness, protože v tomto odvětví potřebujeme motivace a velice silnou vůli, abychom dosáhli nějakého svého vytouženého snu. Motivace dále také pozitivně rozvíjí člověka. Přizpůsobuje se, ovlivňuje chování a jednání. Podobně je tomu tak i u zvířat ve volné přírodě. Úkon je ulovit slabšího. Motivací je přežití a uspokojení potřeb (Homola, 1972).

### **1.3 Vědomé a nevědomé motivace**

Vědomě se člověk může snažit o svoji kariéru a něčeho velkého dosáhnout, ale nemusí vědět, za jakým účelem. U jednání člověk nezná pravou příčinu, nebo je znám jen zkomolený důvod. I takzvané komplexy souvisí s nevědomou motivací. Jedná se o specifické motivační činitele, které se utvářejí v důsledku negativních zkušeností a mají dopad na naše vystupování. Z toho vyplývá cíl motivace, je to kompenzace komplexu u člověka. Například: Žena nepůsobí v domácnosti autoritativně, ale v práci si vylévá zlost a přehnanou autoritu na svých podřízených. Potřebuje si vykompenzovat nějaký nedostatek něčeho, co nemá nebo nemůže mít.

### **1.4 Uspokojení**

Uspokojení je obecně známé jako výsledek určité konkrétní potřeby. Každý člověk má nějakou potřebu. Perfektní zobrazení lidských potřeb navrhl Abraham Harold Maslow v roce 1943. V pyramidě je seřadil podle důležitosti od těch nejdůležitějších, po ty nejméně důležité. V originální pyramidě je hezky zobrazené, která potřeba má přednost před druhou. Bez některých bychom ani nemohli žít. Teorie má také základní předpoklady. Pokud je potřeba uspokojena, vytváří se nová a také je potřeba jí uspokojit (Ulrych, 2008).

Rozděluje se na 5 částí a začíná těmi nejzásadnějšími pro fungování našeho života. Jedná se například o dýchání, vylučování nebo přijímání jídla a pití. Vrcholem pyramidy je seberealizace (Vidner, 2019).

## 2 TEORIE MOTIVACE

Motivace již byla popsána v dávných dobách. Literatura zmiňuje názory Platona, Aristotela, Rousseua, Darwina a dalších osobností. Mezi nejznámější osobnosti, kteří vyjádřili a popsali v první polovině 20. století teorie motivace patřili autoři jako M. H. Appley, J. W. Atkinson, K. B. Madsen, R. Maslow a další představitelé. Teorie motivace jsou děleny na model homeostatický, pobídkový, kognitivní a humanistický. Nejstarší z nich je homeostatický a ostatní modely jsou jeho variantou. V podstatě modely vycházejí z potřeb dle Abrahama Maslowa. *„Teorie motivace, jak již bylo naznačeno, jsou úzce spojeny s teoriemi učení na jedné a s teoriemi osobnosti na druhé straně. To je odrazem dvou základních hledisek uplatňovaných v psychologii: procesuálního a dispozičního, respektive analytického a syntetického. Typickou teorií motivace splývající s teorií osobnosti reprezentuje psychoanalýza. Splývání s teoriemi učení je přirozené, neboť motivace učení podmiňuje.“* Teorie jsou i dále děleny na psychoanalytické, humanistické a behaviorální (Nakonečný, 1996, s. 152).

### 2.1 Psychoanalytická teorie

Tímto tématem se již v minulosti zabýval S. Freud, který vycházel převážně z psychiatrických zkušeností. *„V psychoanalytické teorii motivace je zdůrazněn především rozhodující vliv nevědomých tendencí a chování člověka má v tomto smyslu převážně nevědomý původ. S. Freud vyslovil názor, že nevědomé motivy hrají větší roli v běžných každodenních činnostech než kdekoli jinde, a protože každé chování je motivováno, je nutno brát také zřetel k jeho nevědomým zdrojům, tj. k potlačeným mentálním obsahům a vnitřním i vnějším konfliktům člověka, z nichž potlačené vychází. Psychoanalýza hledá smysl chování, a ten je dán jeho motivem; smysl chování tedy znamená jeho motivaci“* (Nakonečný, 1996, s. 155).

### 2.2 Behaviorální teorie

Dříve se tato teorie zabývala pokusy, které byly zkoumány na laboratorních zvířatech, a sledovalo se jejich chování. Dle tohoto byly vypracovány takzvané „díličí motivační koncepty“, které ne všem behavioralistům zcela vyhovovali. Například i Pavlov tento pojem neakceptoval. *„K výkladu změn chování stačí principy podmiňování, neboť: život sám může být definován jako forma procesu nebo pohybu. Jestliže je tedy člověk*

*předmětem psychologického zkoumání, pak bychom měli přijmout jako prokázané, že aktivita je podstatnou vlastností jeho existence a nikoli něco, co by muselo být vysvětlováno jinými momenty. Měli bychom hovořit o určité formě dění - právě u člověka - a ne o něčem, co má být teprve motivováno. Pojem motivace je nepotřebný, aby bylo možno vysvětlit zaměření chování.“ (Nakonečný, 1996, s. 157).*

### **2.3 Humanistická teorie**

*Tato teorie se začala formovat v padesátých letech dvacátého století. „Etablovala se v rámci prosazování humanismu, namnoze intelektualisticky agresivně pojatého. Humanistická je v tom, že věří v uskutečňování lidského potenciálu a že je jaksí dobromyslně antropocentrická. Opouští však namnoze rámec empirie, stává se deklarativní a místo faktů prezentuje direktivy“ (Nakonečný, 1996, s. 163).*

### 3 CHARAKTERISTIKA MOTIVAČNÍCH SKUPIN

Existují celkem čtyři motivy, které motivují cvičence nějakým způsobem začít nebo provozovat sport. Ať už jde o jakýkoliv sport, v každém z nich se alespoň část ze všech těchto motivů objevuje. Chceme přibrat svalovou hmotu, nebo naopak zhubnout? Navštěvujeme sport pro to, abychom byli zdraví? Chodíme do sportovního centra za účelem najít si kamarády, či si zvyšovat sebevědomí, nebo je to pro nás všechno jen koníček a odreagování? Často jsou v rozporu odpovědi mužů a žen v tomto tématu. Nesrovnalosti v motivech najdeme také napříč všech věkových skupin. To je například, že starší populace má úplně jiné přednosti v provozování sportu než v období dorostu. To vše si budeme rozebírat jednotlivě v každém z motivů. V následné praktické části práce máme výzkumné šetření u studentů Západočeské univerzity v Plzni, kteří nám odpovídali na dotazník zabývající se této problematikou.

#### 3.1 Estetické motivy

Hlavní příčinou lidí, co provozují fitness kvůli estetickým důvodům je, že chtějí změnit, či ovlivnit vzhled své postavy. Muži, ti většinou chtějí zvýšit nárůst svalové hmoty. U žen je to nejčastěji snížení tělesné hmotnosti. U pokročilejších cvičenců celková změna kompozice těla (Kolouch, 1994).

Rozebereme si tedy první cíl v estetických motivech, tím je tedy zvýšení svalové hmoty v těle. Mezi nejčastější generace, které do této skupiny patří, jsou mladší věk a mladší střední věk. Mnohokrát to bývá v období puberty, kdy se kluci i holky chtějí líbit a vypadat lépe. Kluky také může motivovat řada osobností, která dlouhodobě cvičí a prezentuje se např. na sociálních sítích. Sklízí velký obdiv a jejich postavy nemají daleko k dokonalosti. Ovšem zde nastává první chyba, kdy začátečníci hledají tréninky těchto zkušených profesionálů a poté je sami zkouší s velkým množstvím chyb. Obvykle to z větší míry končí po pár týdnech cvičení, kdy se nedostavují očekávané změny na těle a dochází k úmorné bolesti svalů z nedostatku regenerace, protože sportovec cvičí příliš často. V horším případě to pak může vyvolat i nějaké vážnější zranění. Mnoho známých celebrit, co mají již spoustu let odcvičeno a k tomu i používají velké množství potravinových doplňků, někdy i zakázaných látek mají speciálně sestavené programy, které jsou dělané pro velmi pokročilé sportovce. Dotyčný, pokud chce trénovat podle takového tréninku, musí mít značnou praxi a dostatek vědomostí o tom,



jak jeho tělo funguje. Skupina mladých lidí, která si přeje mít co nejrychleji vypracovanou svalovou hmotu, sáhne nejednou po jakési zakázané látce. Měli bychom brát zřetel na to, že tyto látky mají sloužit jako léky, nikoliv je zneužívat. Při opakovaném užití se objevují známky závislosti a tendence ke zvyšování dávek. Stává se z toho pomalu, ale jistě droga a odvyknout si na takovou látku není vůbec jednoduché. Při odnaučení se na takovéto věci často doprovází zvláštní psychické stavy i s projevem agresivity (Kolouch, 1994).

Tato skupina se ale dá motivovat k dlouhodobému cvičení. V ideálním případě, pokud si jedinec najde příslušného instruktora, který má dostatek vědomostí a přesně ví, co dělat. Dokáže správně vybrat vhodné cviky s úměrnou vahou a má zkušenosti v oblasti výživy, tréninku pro nárůst svalové hmoty případně s přípravou na závody v soutěži. Pokud ale cvičenec nemá dostatečné finanční prostředky pro trenéra, může si cvičit sám, či s nějakým kamarádem. Měl by si ještě před začátkem určitě osvojit například z knih, internetu a jiných zdrojů informací a zjistit co nejvíce údajů o tom, jak správně cvičit a budovat svalovou hmotu.

Jako druhým cílem v estetických motivech máme snížení tělesné hmotnosti s důrazem na snížení podkožního tuku v těle. Tento cíl, jak již bylo řečeno, se týká především žen, které mají problémy s nadváhou a nejsou spokojeni se svým vzhledem. Ale i muži mají trápení s tímto problémem. Příčin obezity a nadváhy u člověka je mnoho. Obvykle to bývá z několika procent jako genetický předpoklad po rodičích, který je často spojovaný s návyky na nezdravé stravování v rychlých občerstveních, požíváním sladkostí. Dlouhodobé přibírání a sedavý způsob života má za následky kardiovaskulární choroby a jiná onemocnění, které mohou mít vážné dopady na zdraví. Mnohokrát, když se člověk, který trpí obezitou, rozhodne něco dělat, tak provádí velké množství chyb ve stravování i cvičení. Snaží se držet nejrůznější diety, a hlavně přestává jíst úplně. Tím ale tělo dostává do šoku a lidský mozek oklamat nejde, začne si vytvářet tukové zásoby pro případný další hlad. Vzniká zde takzvaný jo-jo efekt. Měli bychom si nastavit zdravé stravování společně s vyváženým vztahem mezi příjmem a výdejem energie. Je velmi důležité sledovat, co člověk konzumuje a v některých pokrmech, zejména příliš sladkých, nebo slaných se omezit nebo je téměř vynechat. Perfektní v tomto případě by byl dohled nutričního terapeuta, či trenéra, který sestavuje adekvátní jídelníček s vyváženými makroživinami a kalorickým příjmem. Jídlo obsažené v plánu se postupem času mění a výsledky se konzultují. Pokud cvičenec nemá dostatek financí si takovýto servis dopřát,

nezbývá než si vyhledat potřebné informace o stravě samostudiem, případně si najít kamaráda, či kamarádku, která má podobný problém a vzájemně se podporovat a motivovat (Kolouch, 1994).

Jako třetí cíl si rozebereme změnu kompozice těla. Na tuto skupinu musí být cvičenci zkušenější než z předchozích dvou. Sportovci se zde zaměřují na jednotlivé detaily těla. Už rozumí stravě i cvičení a případně mají někoho, kdo je vede k jejich vysněnému cíli (Kolouch, 1994).

### **3.2 Zdravotní motivy**

Hlavním důvodem lidí, co provozují fitness kvůli zdravotním motivům bývá nejobvykleji po dohodě s lékařem. Může to být jedna z jejich rekonvalescence po vážnějším úrazu, či boj proti bolestem. Důvody ale mohou být také pouze preventivní, to znamená, aby se předešlo případnému bolení zad, kloubů či jiných partií. Nejčastější populace, co cvičí pro zdravotní motiv, bývá většinou starší. Ovšem mnohdy se můžeme setkat i s mladou populací, co cvičí ze zdravotních důvodů. Důvody ale mohou být také preventivní rozvíjení svalové síly, či rozvíjení vytrvalosti. V dnešní době můžeme pozorovat již u dětí sedavý způsob života a nekvalitní stravování. Často má toto za následek populační choroby či jiné problémy týkající se pohybového aparátu. Starší populace a všichni, kdo nejsou nějakým způsobem zkušení, by měli určitě využít služeb trenéra, aby jim vše připravil a ukázal, jak najít tu správnou cestu (Kolouch, 1994).

První důvod je tedy rehabilitace. Lidé, po nějaké nešťastné události potkalo jakési zranění, které je začalo omezovat při běžném životě a rozhodli se s tímto problémem něco udělat. Tyto osoby pak po diskusi s doktorem probírají možná řešení na zlepšení situace. Jedním z těchto řešení je právě návštěva fitness centra. Trénink u cvičenců by neměl být tak intenzivní, jako u ostatních motivů. Mělo by se při cvičení dbát na veškerou techniku provedení, správného dýchání a dbát na nepřiliš dlouhé tréninky. K takovému provedení je ideální kontrolor (trenér), který na celou jednotku dohlíží a případně koriguje a povzbuzuje. Zacházet s těmito lidmi by se mělo důrazně a hlavně individuálně. Jako v každém z motivů, se zde klade důraz na všechny svalové partie (Kolouch, 1994).

Druhým důvodem je často podceňovaná regenerace. Cvičenci, kteří si velmi oblíbí posilovnu a cvičení, obvykle zapomínají na to, že při tréninku svaly nerostou, ale ničí se.

Ve spánku, odpočinku a relaxaci se svaly zvětšují a rostou. Lidé, co chodí trénovat krátkou dobu a chtějí mít výsledky, až příliš rychle se dřív nebo později dostaví svalové přetrénování. Prevencí proti tomu je právě regenerace. Regenerace se dá chápat i jako činnost, která nás uklidňuje a kterou máme rádi. Může se jednat například o výlet do kina, sledování sportovního kanálu v televizi a podobně (Kolouch, 1994).

Třetím důvodem je, jak je napsáno v úvodu prevence před vznikem zdravotního problému. Hlavně starší, ale běžně i mladší lidé trénují, i když je nic nebolí a mají k tomu jisté důvody. Chtějí i ve vysokém věku nepociťovat omezení v běžném životě, a proto se rozhodnou s fitness životním stylem. Může se jednat i o jakýkoliv jiný sport. Při jednostranném zatěžování, musí být kompenzován vždy nějakým komplexním sportem zaměřeným na celkový rozvoj pohybového aparátu. Tělo by se zde nemělo tolik přetěžovat a obecně platí, že nejlepší je kombinace silových a aerobních cvičení (Kolouch, 1994).

### **3.3 Sociální motivy**

Asi většina z nás se ráda setkává s přáteli, či se seznamuje a poznává nové lidi. Mnohdy je účel provozování sportu zvýšit si sebevědomí, získat respekt, obdiv a uznání od ostatních cvičenců. Tyto důvody se týkají právě sociálních motivů, který si podrobněji rozebereme (Vystrčil, 2006).

První důvod, které si analyzujeme je setkávání a seznamování se s novými přáteli. Každý z nás jistě za svůj život zažil pocit, kdy se přijde poprvé do oblasti, kterou neznáme a ani v ní nikoho neznáme. Pro příklad si uvedeme situaci, kdy jedinec dostudoval základní školu a po prázdninách se chystá nastoupit na školu střední. Znamená to tedy, že se ocitne v úplně novém prostředí mezi úplně cizími spolužáky. Zde narážíme na první potřebu. Potřebou je se sdružovat a poznávat ostatní. Objevují se zde obavy z prvního dojmu, vystupování a tak dále. Hned z kraje se nám toto může zdát jako velký problém, po čase se většinou každý přidá do toho správného kolektivu mezi své příznivce (Vystrčil, 2006).

Druhým důvodem sociálního motivu je zvyšování si sebevědomí. Cvičení jako takové nám prokazatelně zvyšuje tělesnou kondici, se kterou se posouváme dopředu fyzicky i psychicky. Velká část populace, ženy i muži mají často nízké sebevědomí, a proto vyhledávají způsob, jak si ho zvýšit. Jedním z těchto způsobů je začít provozovat sport, který by je právě fyzicky i psychicky posunul dopředu a případně dal do kontaktu s lidmi, kteří mají tento pocit podobný. Co se týče cvičení ve fitness a provozování tohoto

stylu života, je vlastně jedna z metod, jak zvýšení sebevědomí docílit. Člověk si zde dokáže, že má vůli se sebou něco dělat a okolí to oceňuje (Vystrčil, 2006).

Třetím argumentem v sociálních motivech je zvyšování respektu a obdivu od okolí. Asi každý z nás už od základní školy toužil vždy získat určitý respekt od spolužáků a kamarádů. V práci a v osobním životě hraje respekt velmi důležitou roli. Pokud osoba nedodrží základní potřeby mravnosti, spravedlivosti a úcty k druhým, respekt postrádá a je bezohledný. Úctou by měl člověk také brát k přírodě, ke zvířatům a věcem. Ve světě fitness hraje respekt k ostatním také velmi významnou funkci. Pokud se při cvičení chováme slušně a případně pomůžeme ostatním zlepšovat se, zlepšujeme se sami jak psychicky, tak fyzicky, a navíc získáváme obdiv a uznání od okolních cvičenců (Vystrčil, 2006).

Posledním sociálním motivem je, zdali cvičení vyžaduje mé budoucí nebo současné povolání. Správné posilování jistě přispívá k lepšímu držení těla a celkovou zdatnost, která se jistě hodí do každé pracovní příležitosti. V některé je to samozřejmě potřeba více a v některé méně. Pokud například pracujeme jako dělník na stavbě, či nějaký skladník, fyzická síla se nám bude hodit každý den. Pokud ale máme práci spíše kancelářského typu, fyzickou sílu zde nevyužijeme. Cvičit je ale důležité za každé příležitosti, hlavně ze zdravotního hlediska (Vystrčil, 2006).

### **3.4 Prožitkové motivy**

U cvičení je prožitkový důvod velmi podstatnou částí. Kdyby sport nepatřil mezi naše koníčky, těžko by nás to bavilo dělat. Právě to, co děláme, by nás mělo bavit a mělo by to být naše hobby. Místo, kam se těšíme a přesně víme, za jakým účelem tam jdeme a za čím si tam jdeme. Měl by to pro nás být zkrátka životní styl života. Získání dobrého pocitu a odreagování se od každodenního stresu v práci, škole, či domácími povinnostmi by měli být součástí každého našeho sportovního tréninku a po něm samotném pocit získání energie z něj (Vystrčil, 2006).

V první části si probereme samotné hobby. Jedná se o takzvanou zálibu, která nás nějakým způsobem baví a naplňuje. Koníčku se věnujeme dobrovolně a s chutí na jakékoliv úrovni. Na druhou stranu může hobby přerůst až v závislost. To může nastat právě v případě fitness. Cvičenec, napříč všemi sporty, který se tomu začne věnovat až moc, obvykle nabývá závislosti a v horším případě i návyk na zakázané látky.

V tomto případě je dobré vědět, zdali cvičení směřujeme jako koníček, nebo jako závodní disciplínu (Vystrčil, 2006).

Další, druhou částí je pocit ze cvičení. Potréninkový dojem by měl být v každém případě pozitivní. Pokud by byl negativní a nebavilo by nás to, nemělo by žádný smysl se tím dlouhodobě zabírat. Po každé tělesné výchově, sportu se nám vyplavují endorfíny, jinak řečeno hormony štěstí. Vyplavuje nám stres z těla a dělá nás šťastnějšími. Proto je dobrý pocit velmi důležitou součástí v každém sportu (Vystrčil, 2006).

Třetí část prožitkových motivů se zabývá odreagováním a relaxací. Co se týče odreagování, je to výborný způsob na odpoutání pozornosti od stresu a od každodenních povinností. Přicházíme na jiné myšlenky a následné úkony po tréninkové jednotce by nám měli jít lépe, protože jsme se odreagovali sportovní pohybovou aktivitou, kterou máme rádi a naplňuje nás. Dalším termínem zde je relaxace a následná, velmi často podceňovaná regenerace. Relaxací se rozumí jakýkoliv prospěšný odpočinek, který máme rádi. Může se jednat o sledování filmů, četba, klidné posezení s přáteli, lehké plavání v bazénu, či pobyt v sauně nebo v přírodě. Při relaxaci probíhá v našem těle takzvaná regenerace svalstva. Při samotném cvičení svalová vlákna trháme a poškozujeme. Tělo si je potřebuje opravit a toho docílíme relaxací, při které dochází k samotné regeneraci se spojením správné výživy. Následně se tělo adaptuje a sval se připravuje, že by v dohledné době měla přijít další zátěž. Tento postup tvorby svalů je někdy často podceňovaný. Někteří lidé jsou přesvědčeni, že pokud budou cvičit co nejvíce a nejdéle, budou mít rychleji vysněnou postavu. Opak je však pravdou. Ke sportu je třeba přistupovat s rozumem. Je zapotřebí tedy nepřeceňovat trénink a nepodceňovat relaxaci a regeneraci po něm. (Vystrčil, 2006)

Čtvrtý, předposlední bod se věnuje získávání pozitivní energie ze cvičení. Trénink by nás měl bavit po fyzické, i psychické stránce. Měli bychom se v našem odvětví cítit dobře a obklopovat se lidmi, kteří jsou ve stejném elánu, jako my. To nám dodá tu správnou energii před každým, i po každém cvičení (Vystrčil, 2006).

Poslední otázka se ptá, zdali je toto životní styl sportovců. Postupem času, pokud se cvičenci jeho druh sportu líbí a začne se s tím často prezentovat, přizpůsobuje se mu za dosažení vysněných cílů, jedná se o změnu životního stylu. Velmi často lidé, kteří kouří, pijí alkohol a trpí obezitou chtějí svůj životní styl změnit.

Sport je ideální cesta, jak toho docílit a být zdravějším a lepším člověkem. Vyžaduje to však pevnou vůli a disciplínu (Vystrčil, 2006).

## **4 SEBEPOJETÍ**

### **4.1 Charakteristika sebepojetí**

Už od samotné evoluce člověka je jisté, že se o sebe lidstvo zajímá už od počátku. Jedná se o naprosto přirozené chování. Umět se definovat a poznat, co nás baví a naplňuje a co potřebujeme dělat je naprostý základem v našem životě. V tomto odvětví se rozlišují celkem tři druhy sebepojetí. První z nich je kognitivní. Do tohoto spektra můžeme zařadit například sebedefinování. Druhou oblastí je emocionální sebepojetí, do které spadá například sebeúcta. Jako poslední druh si představíme činnostně regulativní, kde se jedná například o sebezodpovědnost (Fialová, 2001).

Když se řekne pojem sebepojetí, většinu z nás napadne určitě konkrétní věc, co ho charakterizuje. Jedná se o obraz člověka, co z něj vyzařuje a jakým způsobem se prezentuje. Vše závisí na našem postoji a na našem životním stylu. Pokud máme špatný návyk na stravování, pochopitelně se to odráží i na našem těle. Vliv nevhodné stravy má za následek nadváhu, nehezký vzhled našeho těla a v poslední řadě možné zdravotní problémy. Proto je velmi důležité, abychom se stravovali správně a nepodceňovali cvičení, odpočinek a jídlo. Dalším důležitým kritériem je naše vystupování. Jedná se o to, jak se chováme k ostatním. Každý člověk je svým způsobem výjimečný a nikoho nemůžeme odsuzovat za to, co se nám na něm nelíbí. Pokud se tedy nejedná o nějaká velmi závažná chování a vystupování. První skupinou jsou extrovertní lidé. Tito jedinci jsou z většiny přijímáni bez problému mezi druhé, mají velké spektrum kamarádů a jsou otevření. Druhou skupinou jsou introverti. Tito jedinci mají z velké části do kolektivu zapadnout a mají větší problém se začleněním. Jsou většinou samotáři, či mají jen menší spektrum kamarádů. Mají větší problém s důvěrou a jsou celkově uzavřenější.

### **4.2 Tělesné sebepojetí**

V předchozí kapitole jsem se zmínil, jak je to o celkové charakteristice sebepojetí a co si pod ní představit. Nyní se seznámíme s konkrétními informacemi týkající se našeho těla. Bude se jednat o vizáž, zdraví a tělesnou výkonnost. V praktické části této práce budu rozebírat jednotlivé odpovědi respondentů týkající se právě jejich tělesného sebepojetí.

To znamená, jak jsou se svou postavou, vzhledem a cvičením spokojeni a nespokojeni (Fialová, 2006).

Moderní doba si dnes žádá, abychom vypadali dobře a více o sebe pečovali než doposud. To ale není jen tak a vyžaduje to pevnou vůli. Všude kolem nás, na internetu, reklamách, bannerech jsme nabádáni ke cvičení a zdravému životnímu stylu. V dnešní době je všechno velmi dostupné za poměrně dobré peníze, protože je na trhu velká konkurence a distributoři se předhánějí v lepších nabídkách. Jsou k dostání zázračné pilulky na spalování tuku, prášky na přibírání svalů, nebo vitamíny a minerály v tabletách. Slibuje nám to zlepšení fyzické kondice, zdraví, přírůstek svalové hmoty, či spalování tuků. Nicméně bez tvrdé dřiny, vyvážené stravy a odhodlání našeho vysněného cíle nemůžeme dosáhnout. Z toho vyplývá, pokud jsme v našem těle spokojeni, vyzařujeme to na povrch ven a pomáhá nám to v komunikaci a věříme si. Naše tělo nás prezentuje z hlediska našeho zdravotního stavu, zdánlivého věku a fyzické kondici.

### **4.3 Výkon a zážitek**

V každém sportovním odvětví či tradiční tělesné výchově vedou trenéři a učitelé své žáky a sportovce k určitému výkonu. Prožitek z dobrého výkonu je samotná odměna za odvedenou náročnou práci. Nesmíme být však “přemotivováni“ a nadměrně chváleni. Z velkého očekávání a následném neúspěchu mohou být následky pro konkrétního sportovce velmi špatné na psychiku. Někdo se s tím vypořádá snadno a někdo potřebuje velkou podporu. Při ohlédnutí do minulosti se většinou zaměřuje pouze na výkony a umístění. Nesmí však při specializovaném tréninku dojít k převaze tělesných kvalit nad duševními, to znamená citů, vůle a podobně. Rozvíjení psychické stránky sportovců je bohužel často velmi podceňováno a z mého pohledu, je to velká škoda. Jakákoliv pohybová aktivita se počítá. Získáváme tím odreagování, fyzickou a psychickou pohodu a kvalita života se nám zlepšuje (Vystrčil, 2006).

### **4.4 Cíle**

Dosažení určitého cíle v našem sportovním, ale i obyčejném životě se podřizuje většina našich rozhodnutí a chování. Člověk se v tomto procesu velmi rozvíjí a zlepšuje toto zásadně jeho charakter. Z mého hlediska by si měl dát člověk vyšší, ale reálné cíle, které je schopné dosáhnout, aby se v případě úplného nedosažení vrcholu, o kterém touží



přesto spokojil s výsledkem. Typickým příkladem je i novoroční předsevzetí. Mnoho lidí si na začátku roku řekne, že začne zdravě jíst a cvičit. Málokdo toto předsevzetí opravdu vydrží, chce to velmi pevnou vůli a odhodlání (Macák, 1989).

## 5 FITNESS

### 5.1 Historie

První rozvoj fitness zažila tělesná kultura již v antice. Tělesná cvičení se zde provozovaly pod určitým sociálním aspektem. V Řecku a Říme se rozlišovalo mezi gymnastikou a atletikou. Pod pojmem gymnastika se rozuměla spousta vědění, které pocházelo od gymnastů, učitelů a trenérů tělesných cvičení, při výchově a přípravě na soutěžení (Černá, 2014).

Za zakladatele kulturistiky je považován Friedrich Ludwig Jahn. Ten na počátku 19. století založil takzvané turnerské hnutí. V rámci tohoto hnutí se členové věnovali tělovýchovnému systému, který se vyznačoval přísně až vojensky organizovaným cvičením na gymnastických nářadí kůň, bradla, hrazda... (Kolouch, 1994).

Do Evropy se trend fitness dostal asi v 70. letech minulého století. Největší vývoj však nastal v 80. letech, kdy bylo nutné přejít na klubové členství, protože náklady na organizaci a jednotlivé stroje se zvyšovaly. Lidé začali ve svých sklepech stavět jednoduché, často svařené činky a stroje na zlepšení své tělesné kondice (Černá, 2014).

V dnešní době se z fitness přechází nejen ke klasickému cvičení, ale i jiných forem. To je například aerobik, pilates, power joga, TRX a různých skupinových cvičení. Zároveň se dbá více na relaxaci a přechází se tak v určitým zraněním. Tento životní styl zahrnuje také mentální trénink a zdravý způsob stravování. (Černá, 2014).

### 5.2 Fitness životní styl

S fitness životním stylem se v dnešní době potkáváme téměř všude. Jedná se totiž o velký trend a také velký byznys. Jistě si každý pamatuje jednu z prvních ikon světové kulturistiky a fitness, jedná se o slavného herce a kulturistu Arnolda Schwarzeneggera. Na internetu a v různých médiích jsou k dostání nespočet různých doplňků stravy, jak si pomoci k vysněné postavě. Ale pouze silná vůle, odhodlání, správný trénink vyvážený často podceňovanou regenerací a kvalitní výživou přináší své výsledky. Cvičení ve fitness centrech je v současnosti také velký trend. Ve městech je jich poměrně velké množství a není tak problém kdykoliv a v jakémkoliv věku začít i s nabídkou tréninku s certifikovaným a kvalitním trenérem.

Jakákoliv pravidelná fyzická aktivita zlepšuje náš fyzický i psychický stav a zároveň tím předcházíme mnoha chronickým onemocněním. Jedná se například o cukrovku, kardiovaskulární onemocnění, rakovinu, hypertenzi, obezitu, deprese a osteoporóza. V dnešní době má mnoho lidí sedavou práci a fyzickou aktivitu často zanedbává. Podle organizace Health Canada stačí pár desítek minut denně pro takovéto lidi, aby se jim zlepšilo zdraví (Warburton, 2006).

### **5.3 Motivace ve fitness**

Na rozdíl od kondiční kulturistiky se v klasické kulturistice budoucí soutěžící připravují na soutěže ve svalovém pózování ve svém fitness centru. Ve většině případů se ve sportovní kulturistice setkáme se zakázanými látkami. Cvičení se zaměřují na rozvoj všech svalových partií a nemůžou si dovolit vynechat trénink, či nějaké jídlo. Obvykle u těchto sportovců dochází k častým změnám nálad a sklony k tomu být více agresivní. Nemusí to být však pravidlem. Stinnou stránkou je hazard se zdravím. V kondiční kulturistice se zaměřujeme pouze na zlepšení stavby těla, kondice, síly, držení těla (Vystrčil, 2006).

V tomto odvětví rozdělujeme čtyři základní druhy motivů.

- Estetické motivy – V tomto odvětví se zaměřujeme na změnu tělesných tvarů, vyrýsování postavy či shazování tělesného tuku.

- Zdravotní motivy – V tomto odvětví se zaměřujeme na prevenci proti zraněním a odolnosti lidského těla.

- Sociální motivy – V tomto odvětví se zaměřujeme na možnost seznámení se v posilovně, zvýšení si respektu...

- Prožitkové motivy - V tomto odvětví se zaměřujeme na možnost odreagování, relaxace.

V této práci pak názorně rozebírám všechny motivy ve fitness a testuji je pomocí dotazníku na studentech Západočeské univerzity v Plzni, který z nich nejvíce převažuje.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 6 CÍL, ÚKOLY PRÁCE A HYPOTÉZY

### 6.1 Cíl práce

Cílem práce je provést analýzu motivační struktury provozování fitness u studentů Západočeské univerzity v Plzni.

### 6.2 Úkoly práce a hypotézy

Úkoly mé praktické části:

- 1) Sestavit odpovídající dotazník pro respondenty. Následně provést dotazníkové šetření.
- 2) Zpracovat a vyhodnotit získaná data.
- 3) Zjistit, jaké jsou motivy pro provozování fitness.

H1: Předpokládáme, že u studentů (mužů i žen) Západočeské univerzity v Plzni budou převažovat zdravotní motivy ve fitness.

H2: Předpokládáme, že u žen budou pro provozování fitness převažovat estetické motivy.

## 7 DIAGNOSTICKÉ METODY PRÁCE A OTÁZKY

### 7.1 Diagnostické metody

V bakalářské práci jsem použil na sběr dat dotazník (viz. Příloha č. 1). K tomuto řešení jsem došel po poradě se svým vedoucím práce. Společně jsme se také shodli na celém názvu tématu. Dotazník dostal název stejný jako název celé mé bakalářské práce, to je tedy Motivace ve fitness u studentů Západočeské univerzity v Plzni. Při sestavě samotného dotazníku jsem se inspiroval dotazníkem v diplomové práci Martina Vystrčila. (Vystrčil, 2006)

Dotazník byl vytvořen na internetové stránce [www.survio.com](http://www.survio.com). Odpovědi všech respondentů byli anonymní. Dotazník byl tvořen celkem z 36 otázek, z toho 35 otázek je uzavřených a 1 otázka je otevřená. U uzavřených otázek odpovídá respondent z nabízených možností, to znamenalo z větší části odpovědi velmi spokojen, spokojen, nevím, nespokojen či velmi nespokojen. Dále respondent vybírá z nabídky hvězdičkového (\*) hodnocení. U hvězdičkových odpovědí znamenala odpověď následující. 5\* = Zcela souhlasím, 4\* = Spíše souhlasím, 3\* = Nevím, 2\* = Spíše nesouhlasím, 1\* = Nesouhlasím.

První část otázek se týkala osobního sdělení údajů. To obnášelo anonymní zadání pohlaví, počtu let a fakultu, kterou daný respondent studuje.

Druhá část otázek v dotazníku se vztahovala k životnímu stylu respondentů. Připravil jsem si pro ně otázky, které jsou typu, jak často požívá student alkohol, kolikrát týdně provozuje sport v jednom týdnu, či zda někdy využili služeb fitness trenéra a případně si od něj nechali upravit svůj jídelníček. Dále, zdali je ke sportu vedli rodiče od útlého dětství, jestli je v současné době motivuje ke sportu sportovní osobnost, kterou například sledují na sociálních sítích. Navíc byla položena otázka studentů, zda považují myšlenku zařadit povinnou tělesnou výchovu na vysoké školy jako vhodnou, či nikoliv.

Třetí část se zabírala tělesným sebepojetím. Studentům jsem položil několik otázek. Jednalo se hlavně o spokojenost se sebou samotným, čímž je zdraví, tělesná zdatnost či hmotnost.

Hlavní část dotazníku se týkala samotné motivační struktury. V praxi to znamená, zjistit, za jakým účelem studenti fitness navštěvují. Motivy, které jsem zjišťoval, byly celkem čtyři a hodnocení od respondentů probíhalo právě hvězdičkovou metodou. Estetické motivy, zdravotní motivy, sociální motivy a prožitkové motivy. Na každý z těchto motivů byl sestaven určitý a vyrovnaný počet otázek, které byly ve výsledném dotazníku zpřeházené tak, aby se motivy, kterých se otázka týká, neopakovaly po sobě příliš často.

## **7.2 Otázky na motivy ve fitness**

### **7.2.1 Otázky na estetické motivy**

Zde je respondentům předloženo 5 otázek. Otázky v dotazníku mají pořadová čísla 17, 18, 25, 26 a 32.

1. Otázka číslo 17: Zdali student, který provozuje fitness, protože chce snížit množství podkožního tuku, čili chce zhubnout.

2. Otázka číslo 18: Zdali student, který provozuje fitness, protože chce docílit nárůst svalové hmoty.

3. Otázka číslo 25: Zdali student, který provozuje fitness, si chce udržet dobrou postavu.

4. Otázka číslo 26: Zdali student, který provozuje fitness, chce zpevnit postavu.

5. Otázka číslo 32: Zdali student. Který provozuje fitness, chce vyrýsovat svaly.

### **7.2.2 Otázky na zdravotní motivy**

V tomto úseku bylo předloženo studentům celkem 5 otázek. Tyto otázky v dotazníku mají pořadová čísla 19, 20, 27, 28 a 33.

1. Otázka číslo 19: Zdali student, co provozuje fitness, chce zcela nebo částečně odstranit zdravotní problém.

2. Otázka číslo 20: Zdali student, který provozuje fitness, chce zvýšit celkovou tělesnou zdatnost a odolnost.

3. Otázka číslo 27: Zdali student, který provozuje fitness, chce především svalovou sílu.

4. Otázka číslo 28: Zdali student, který provozuje fitness, chce především rozvíjet vytrvalost.

5. Otázka číslo 33: Zdali student, který provozuje fitness, chce cvičením předcházet případným zdravotním problémům.

### **7.2.3 Otázky na sociální motivy**

V tomto souboru byly předloženy studentům 4 otázky. Ty v dotazníku mají pořadová čísla 21, 22, 29 a 34.

1. Otázka číslo 21: Zdali student, který provozuje fitness, se chce setkat nebo seznámit s přáteli ve fitness centru.

2. Otázka číslo 22: Zdali student, který provozuje fitness, si chce zvýšit sebevědomí.

3. Otázka číslo 29: Zdali student, který provozuje fitness, si chce zvýšit respekt, či uznání od okolí.

5. Otázka číslo 34: Zdali student, který provozuje fitness, protože to vyžaduje jejich budoucí, nebo současné povolání.

### **7.2.4 Otázky na prožitkové motivy**

V tomto případně byly studentům předkládány 4 otázky. Tyto mají v dotazníku pořadová čísla 23, 24, 30 a 35.

1. Otázka číslo 23: Zdali student, který provozuje fitness, protože je to jeho koníček, či hobby.

2. Otázka číslo 24: Zdali student, který provozuje fitness, má dobrý pocit ze cvičení jako takového.

3. Otázka číslo 30: Zdali student, který provozuje fitness, se při cvičení odreaguje, či zrelaxuje.

4. Otázka číslo 35: Zdali student, který provozuje fitness, za účelem toho, že je to jeho životní styl.

### 7.2.5 Otevřená otázka

Poslední otázka v dotazníku byla otevřená a bonusová pro ty, co chtěli vyjádřit svůj názor vlastními slovy, proč provozují fitness a co je nejvíce motivuje.

## 7.3 Organizace při sběru dat

V dnešní době je velmi snadné dostat do podvědomí lidí nějakou zprávu. Každý má u sebe chytrý telefon, počítač, televizi, tablet a téměř každá domácnost disponuje internetem. Internet je dle mého názoru skvělý způsob, jak šířit dotazník mezi respondenty, proto jsem si také tuto cestu zvolil. Dotazník se týkal motivace ve fitness u studentů Západočeské univerzity v Plzni všech fakult, proto jsem začal pátrat, jak to nejlépe dostat do podvědomí, aby mi z každé fakulty odpověděl adekvátní počet studentů. První cesta vedla tedy přes sdílení přímého odkazu přes můj osobní profil na sociálních sítích Facebook a Instagram. Protože studuji Západočeskou univerzitu v Plzni, mám mnoho přátel, kteří jí také navštěvují. Proto jsem byl přesvědčen, že tento dotazník vyplní. Abych zajistil více respondentů, musel jsem zvolit další postup. Vedoucí práce Mgr. Karel Švátora přišel s nabídkou, že může můj dotazník sdílet opět na Facebook do skupiny Centrum tělesné výchovy a sportu. Tato skupina zastřešuje obor tělesná výchova na fakultě pedagogické, ze které mám pochopitelně nejvíce respondentů. Abych získal respondenty i z jiných fakult, rozhodl jsem se napsat e-mail přímo do Západočeské univerzity, abych se poradil o dalším postupu.

Dostal jsem informaci, že existuje také na sociální síti Facebook otevřená skupina ZČU, do které svůj odkaz můžu vložit jako příspěvek. Po tomto kroku jsem měl odpovědi více, než jsem si na začátku stanovil s vedoucím práce a rozhodl jsem se, že zkusím získat ještě další data. Plánovaný počet odpovědí, které jsem chtěl zjistit byl kolem 100. Největším problémem šetření bylo, aby odpovědi z jednotlivých fakult byly vyvážené. Největší podíl měla fakulta pedagogická, nejmenší měl Ústav jazykové přípravy. Pro Ústav jazykové přípravy jsem se z důvodu malého počtu odpovědí rozhodl vytvořit grafický letáček s QR kódem (viz. Příloha č. 2), který odkazoval přímo na dotazník. Po tomto rozhodnutí mi přibyl očekávaný počet odpovědí.

V dalším kroku bylo třeba zjistit, kolik danou fakultu navštěvuje celkově studentů. Začal jsem tedy zjišťovat konkrétní data a čísla. Odpovědi se mi dostalo také přímo od Západočeské univerzity v Plzni. Obdržel jsem výroční zprávu o činnosti Západočeské



univerzity v Plzni za rok 2018. Z této zprávy jsem tedy zjistil, že v roce 2018 navštěvovalo univerzitu ve studijních akreditovaných programech celkem 10525 studentů. Dále jsem se zabíral tím, kolik studentů studovalo na jednotlivých fakultách. (Holeček, 2019)

1. Fakulta aplikovaných věd: 919 studentů.
2. Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara: 630 studentů.
3. Fakulta ekonomická: 1447 studentů.
4. Fakultě elektrotechnická: 878 studentů.
5. Fakulta filozofická: 1361 studentů.
6. Fakulta pedagogická: 1832 studentů.
7. Fakulta právnická: 1528 studentů.
8. Fakulta strojní: 1039 studentů.
9. Fakulta zdravotnických studií: 891 studentů.
10. Nové technologie – výzkumné centru (NTC).

Pár zajímavostí ze statistiky dotazníku. Studenti se do samotného dotazníku dostávali k vyplňování na 100% přes přímý odkaz. Pokud ho otevřeli, jen 31% dotázaných dotazník dokončilo, 69% nikoliv. Zajímavý je i čas strávený nad dotazníkem. Z nejčastějšího časového intervalu 2-5 minut trvalo vyplnění celkem 197 osloveným respondentům, tedy 79% celkově. Na druhé místě se umístil interval 5-10 minut, na který odpovědělo 39 respondentů, to je 16%. Třetí místo náleželo intervalu 1-2 minuty, na který odpovědělo 6 respondentů, což je 2%. Zbýlý počet odpovídal více jak deset minut.

## **7.4 Metoda zpracování dat**

Výsledky a data z odpovědí od respondentů jsem analyzoval pomocí internetové stránky [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com), která umožňuje rychle a efektivně tvořit a vyhodnocovat dotazníky. Výsledky jsou interpretovány slovně, pomocí tabulek a grafů. Je zde porovnána popisná statistika výsledků mužů i žen.

Výsledných odpovědí v dotazníku je 250. V práci jsou k nalezení rozebrané všechny otázky. Pro porovnání jsem šetřil samostatně jak ženy, tak muže a následně jsem výsledky porovnával.

## 7.5 Charakteristika sledovaného souboru

Sběr dat probíhal celý měsíc únor, a to prostřednictvím přímého sdílení odkazů přes sociální sítě. Celkově tedy odpovědělo 250 respondentů, z toho převažovaly ženy v počtu 169, což je (67,6%), nad 81 muži (32,4%), (viz. Příloha č. 3). Výsledky tohoto dotazníku mohou být v některých odpovědích zavádějící. Vzorek není dostatečný pro zobecnění na celou univerzitu.

Věk byl zde stanoven podle možnosti prvního nástupu na vysokou školu, tato hranice je 19 let po ukončení středoškolského vzdělání s maturitní zkouškou. Věkové rozpětí respondentů v souboru bylo od 19 do 26 let a více (viz. Příloha 4). Největším zastoupením v odpovědích vyčteme, že dotázaným bylo celkově (muži i ženy) nejčastěji 21 let. Jednalo se o rovných 50 odpovědí (20%). Na druhém místě 22 let (18%). O třetí místo se nám dělilo 23 a 24 let. Tedy celkem 30 odpovědí z každého (12% + 12%). Úplně nejméně bylo respondentů s věkem 25 let, těch bylo pouze 16 (6,4%).

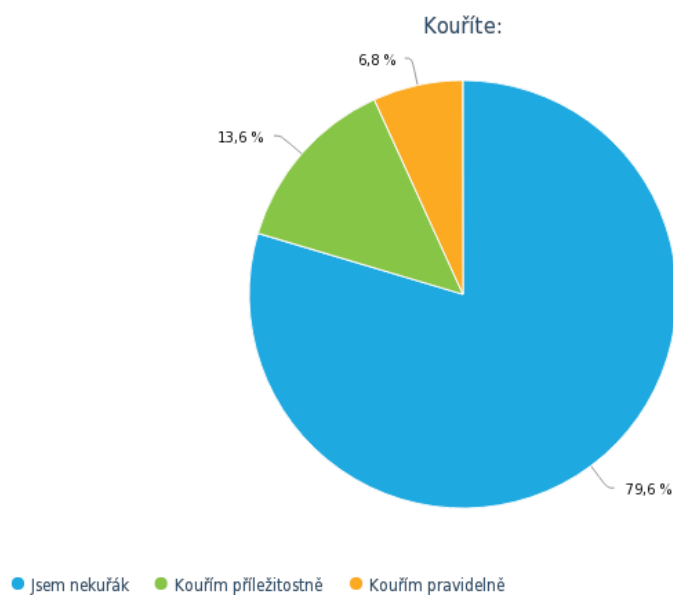
Dalším důležitým kritériem bylo zjištění sledované fakulty, kterou respondenti (muži i ženy) navštěvují (viz. Příloha 5). Největší podíl měla očekávaně fakulta pedagogická. Získala celkem 99 respondentů (39,6%). Na druhém místě se umístila fakulta ekonomická. Celkově odpovědělo 42 respondentů (16,8%). Třetí místo získala fakulta zdravotnických studií s 25 respondenty (10%). Na čtvrtém místě se umístila fakulta právnická s 19 respondenty (7,6%). Páté místo náleželo fakultě aplikovaných věd, kde odpovědělo 14 respondentů (5,6%). Šestá příčka náleží fakultě strojní, která odpověděla celkem 9 krát (3,6%). Sedmá fakulta v pořadí je fakulta elektrotechnická, ze které odpovědělo 8 respondentů (3,2%). O osmé místo se dělí fakulta designu a umění Ladislava Sutnara a Nové technologie – výzkumné centrum (NTC) s celkem 5 respondenty z každé fakulty (2% + 2%). Na poslední desáté příčce se nachází ústav jazykové přípravy, za který odpověděli celkem 4 respondenti (1,6%).

## 8 GRAFY ODPOVĚDÍ RESPONDETŮ

### 8.1 Hodnocení odpovědí týkající se problematiky životního stylu.

#### 8.1.1 Kouření

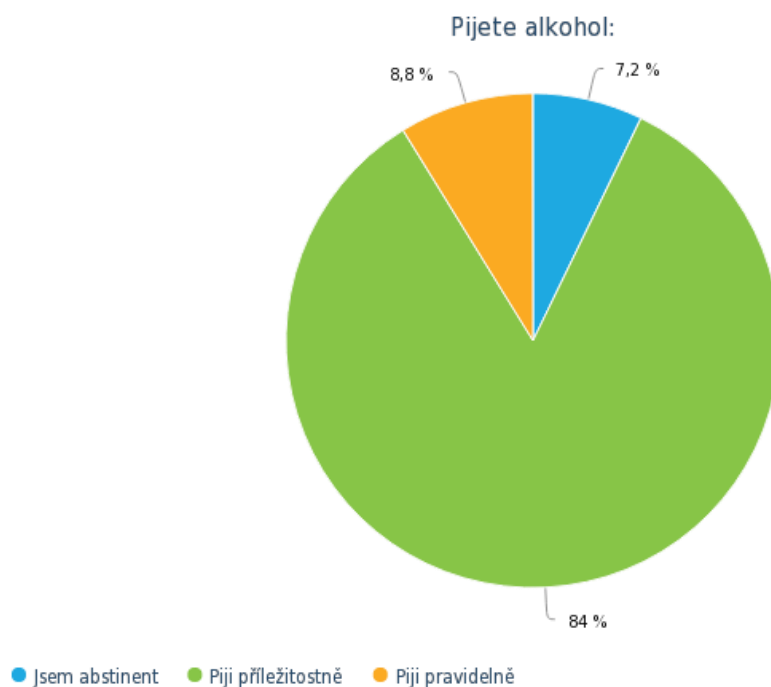
Výsledný graf mužů i žen týkající se kouření



Z výsledného grafu můžeme vyčíst, že většina respondentů jsou nekuřáci. Toto platilo i v případě hodnocení čistě mužů. Ti odpověděli v 84% jako nekuřáci, v 9,9% příležitostní kuřáci a v 6,2% pravidelní kuřáci. U žen bylo hodnocení velmi podobné. Odpověď absolutní nekuřák zaškrtno 77,5% dotázaných, příležitostný kuřák zaškrtno 15,4% respondentů a pravidelný kuřák zaškrtno 7,1% žen.

## 8.1.2 Pití alkoholu

Výsledný graf mužů i žen týkající se pití alkoholu

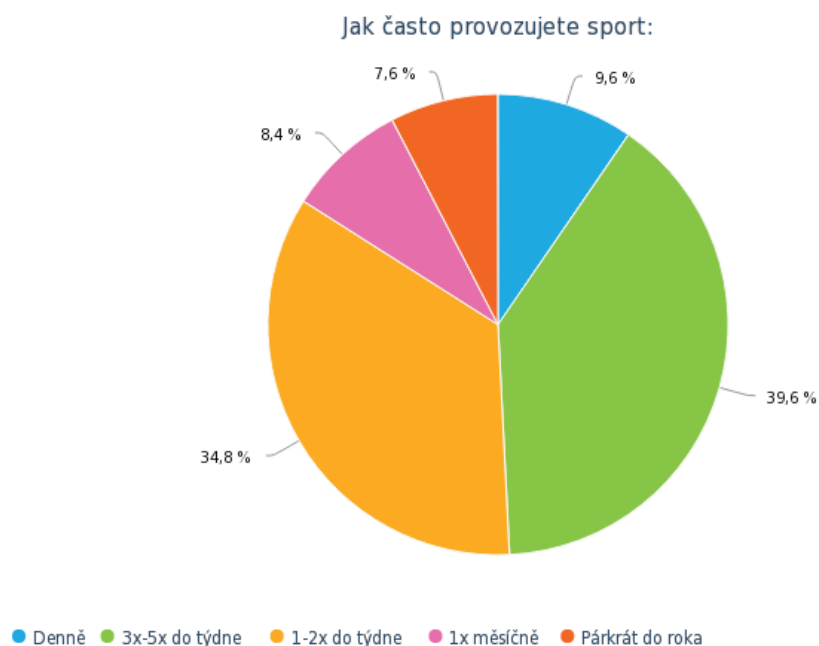


Z grafu otázky, jak pijí respondenti alkohol můžeme vyčíst následující. Při celkových výsledcích mužů i žen můžeme zjistit, že největší podíl dotázaných pije alkohol příležitostně, konkrétně 84%. Zbylé dvě pole jsou takřka vyrovnané. Pravidelně pije alkohol 8,8% a úplných abstinentů je 7,2%.

V porovnání mužů a žen se nám výsledky lišily. U žen je v tomto případě mnohem vyšší procentní podíl v příležitostném pití alkoholu, přesně 87,6% oproti mužům 76,5%. Pro srovnání pravidelného a úplné abstinence mužů i žen máme také rozdíly. Pravidelný příjem alkoholu mají muži 14,8% oproti ženám 5,9%. Celkově alkohol nepožívá 8,6% mužů a 6,5% žen.

### 8.1.3 Četnost provozování sportu

Výsledný graf mužů i žen týkající se četnosti provozování sportu



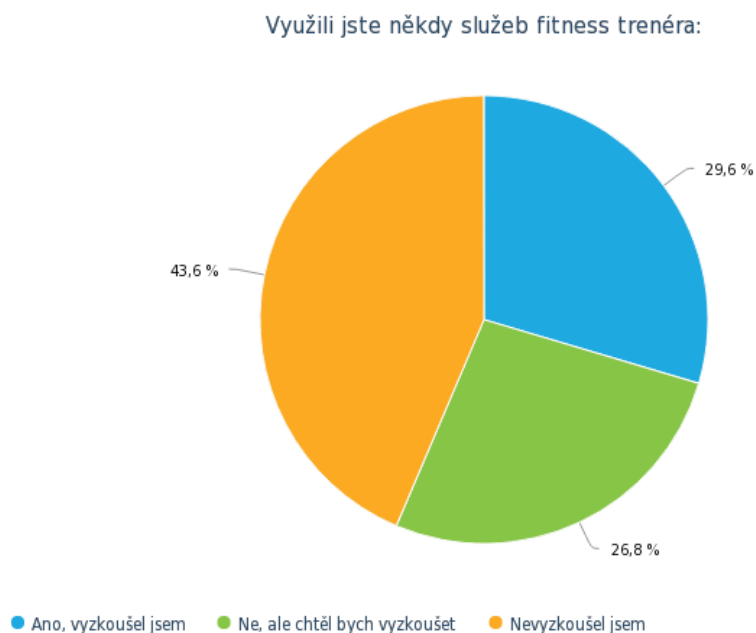
Další otázka se zabývala tím, jak často studenti provozují sport. Z grafu snadno můžeme vyčíst, že největší podíl odpovědí získali odpovědi 3x–5x do týdne s 39,6%. Na druhém místě 1-2x s celkovým podílem 34,8%. Ostatní příčky jsou zde také velmi vyrovnané, ovšem v mnohem menším množství.

Jak jistě tušíte, je zde třeba porovnat zvlášť ženy i muže. Zajímavostí je, že muži jsou v této otázce aktivnější než ženy, jelikož provozují sport 3x-5x do týdne s celkovým podílem 58% oproti ženám 30,8%.

Ženy ovšem patrněji chodí na sport 1x-2x týdně častěji, celkově 43,2% oproti mužům 17,3%. Pokud bychom chtěli srovnat i další odpovědi, zjistíme, že 16% mužů dochází na sport denně oproti ženám 6,5%. Odpověď 1x měsíčně zaškrtnulo 2,5% mužů, oproti 11,2% žen a sportování párkrát do roka celkem 6,2 % mužů a 8,3% žen.

### 8.1.4 Využití služeb fitness trenéra

Výsledný graf mužů i žen týkající se využití služeb fitness trenéra

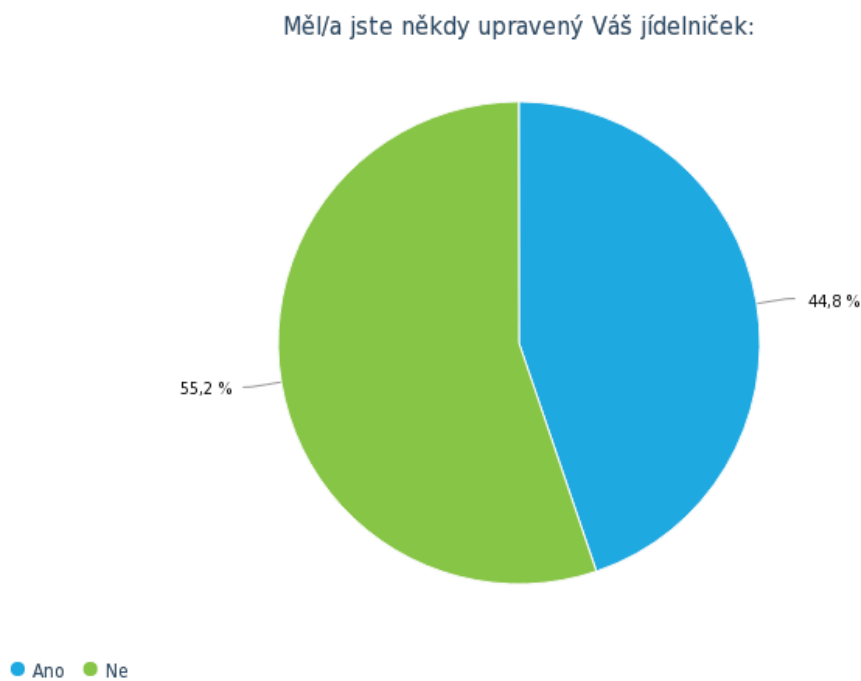


Z tohoto grafu lze vyčíst, že téměř polovina 43,6% dotázaných fitness trenéra nikdy nevyzkoušela. Další dvě odpovědi se velmi rovnali. 26,8% respondentů by chtělo trenéra v budoucnu určitě vyzkoušet a 29,6% již trenéra měla.

Při porovnání mužů a žen zde v této otázce nejsou nijak zvlášť velké rozdíly. Největší podíl má zde jako u celkového grafu nikdy nevyzkoušená možnost. Přesněji řečeno u mužů 46,9% a u žen 42%. Poměr mužů a žen, co již trenéra vyzkoušelo je naprosto totožný, konkrétně 29,6%. Muži by chtěli trenéra vyzkoušet z 23,5% a ženy z 28,4%.

### 8.1.5 Využití upraveného jídelníčku

Výsledný graf mužů i žen týkající se upraveného jídelníčku



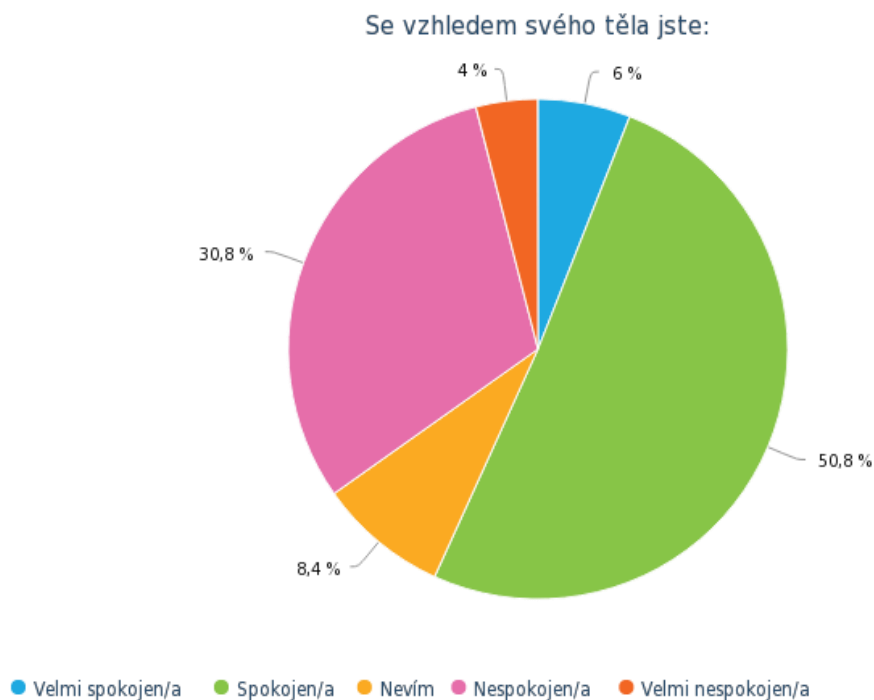
V tomto jednoduchém grafu můžeme vidět, že poměr respondentů, co někdy měli upravený jídelníček, je velmi podobný. Celkově 55,2% na 44,8%.

V případě porovnání mužů a žen je to obdobné. V případě mužů, kteří měli někdy v minulosti pevně danou stravu jich je 51,9% oproti ženám 41,4%. Zbylé hodnoty označují, že neměli nikdy upravený jídelníček, to znamená 48,1% u mužů a u žen 58,6%.

## 8.2 Hodnocení odpovědí týkající se problematiky tělesného sebepojetí.

### 8.2.1 Spokojenost se vzhledem svého těla

Výsledný graf mužů i žen týkající se vzhledu těla



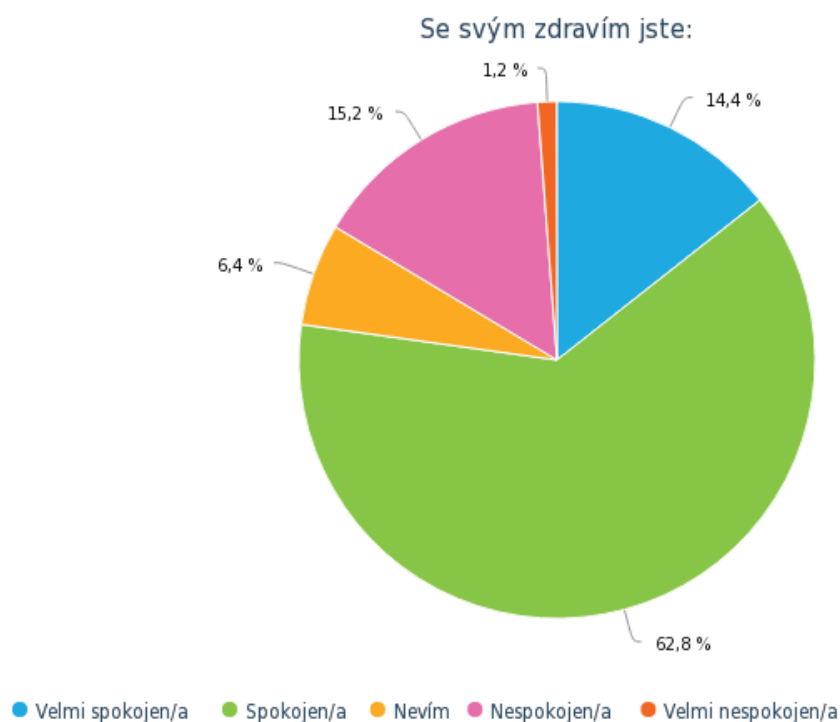
Z grafu je možné vyčíst, že největší procento tvoří spokojených lidí, je tomu lehce přes polovinu 50,8%. Další očekávanou odpovědí je, že 30,8% respondentů je nespokojeno. Prostřední hodnota s odpovědí nevím se nám ukázala s 8,4%. Zbylé dvě vyrovnané hodnoty nám ukazují podobný výsledek, a to u velmi spokojených s 6% a u velmi nespokojených se 4%.

V porovnání mužů a žen se nám výsledky zas až tolik nelišili. Pořadí jednotlivých odpovědí nám zůstalo zachováno. Na prvním místě spokojenost u mužů 54,3%, ženy 49,1%. S nespokojeností u mužů odpovědělo celkem 29,6% a u žen 31,4%. Další odpověď nevím u mužů byla shodná s velkou spokojeností, to je 6,2 %. U žen bylo v poměru nevím 9,5% a velká spokojenost 5,9%. Velmi nespokojených mužů zde bylo jen 3,7% a žen 4,1%.



## 8.2.2 Spokojenost se zdravím

Výsledný graf mužů i žen týkající se zdraví

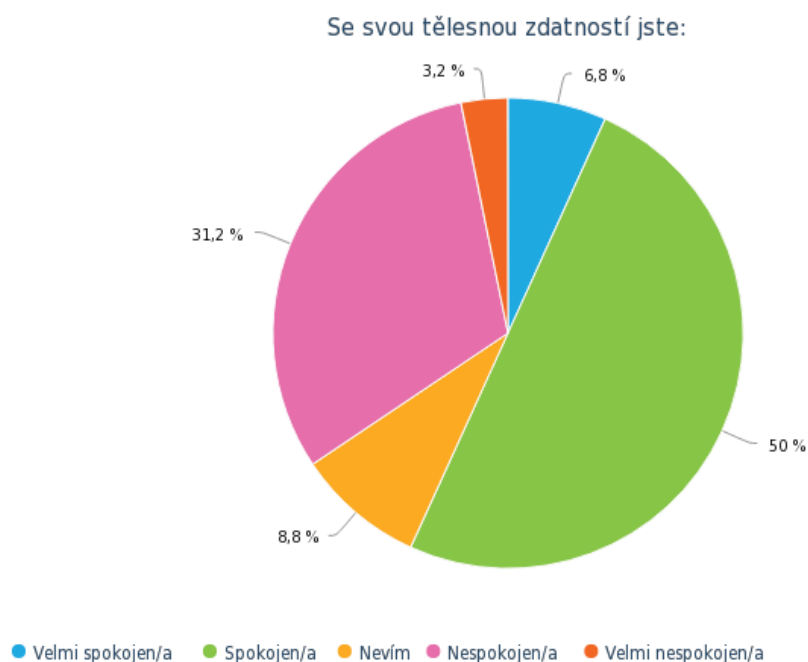


Graf zdraví nám ukazuje, že velká část studentů je s ním spokojená 62,8%. Velmi spokojena je také velká část, to je 14,4% studentů. Naproti tomu nespokojena je 15,2%, což není úplně málo. 6,4% respondentů nevědělo, co rozhodnout a 1,2% je se svým zdravím velmi nespokojena.

V porovnání mužů a žen jsou výsledky opět velmi obdobné. Muži jsou však více spokojeni se svým zdravím a to 69,1% oproti ženám 59,8%. Velmi spokojeni jsou na tom oba téměř shodně. Muži 13,6% a ženy 14,8%. Nespokojeni jsou více ženy 16,6% nad muži 12,3%. Nemohlo se rozhodnout 7,7% žen a 3,7% mužů. Velmi nespokojeni jsou shodně muži i ženy a to pouze 1,2% .

### 8.2.3 Spokojenost s tělesnou zdatností

Výsledný graf mužů i žen týkající se tělesné zdatnosti

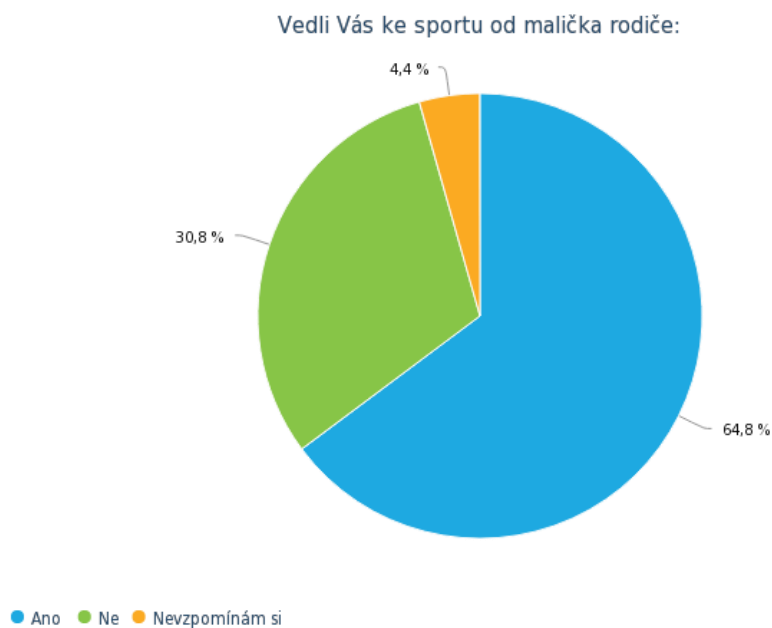


Z grafu tělesné zdatnosti jde vyčíst, že největší podíl mají spokojení respondenti a to přesně z 50%. Opačná strana, kde jsou respondenti nespokojeni disponuje 31,2%. Rozdíl mezi velmi spokojenými a těmi, kteří nevěděli, jak odpovědět není žádný. Obě strany disponují 6,8%. Zbýlých velmi nespokojených bylo pouze 3,2%.

Pro porovnání mužů a žen se nám výsledky zas až tolik neliší. U obou skupin převládá spokojenost, a to celkem u mužů s 53,1% a u žen s 48,5%. Druhou nejčastější odpovědí byla nespokojenost. U žen byla odpověď, že byla spokojena častější 34,3%, muži 24,7%. Nemohlo se rozhodnout v tomto případě také více žen a to v 8,9% oproti mužům 8,6%. Velmi spokojeni byli více muži 9,9%. U žen je velmi spokojeno 5,3%. Velmi nespokojeno je 3,7% mužů a 3% žen.

## 8.2.4 Vedení ke sportu od rodičů od raného věku.

Výsledný graf mužů i žen týkající se vedení ke sportu od rodičů



Z grafu je jasně patrné, že rodiče vedli děti od mala ke sportu a to 64,8%. Cestu k ní si muselo najít 30,8% respondentů a těch, co si nemohli vzpomenout bylo jen 4,4%.

Pokud jde o srovnání mužů a žen, výsledky jsou dosti shodné. Rodiče vedli od malička ke sportu muže z 67,9% a dámy v 63,3%. Z opačné strany, kdy je nevedli, bylo u mužů 28,4% a u žen z 32%. Nemohlo si vzpomenout 3,7% mužů a 4,7% žen.

## 8.2.5 Motivace sportovní osobností

Výsledný graf mužů i žen týkající se motivace sportovní osobností



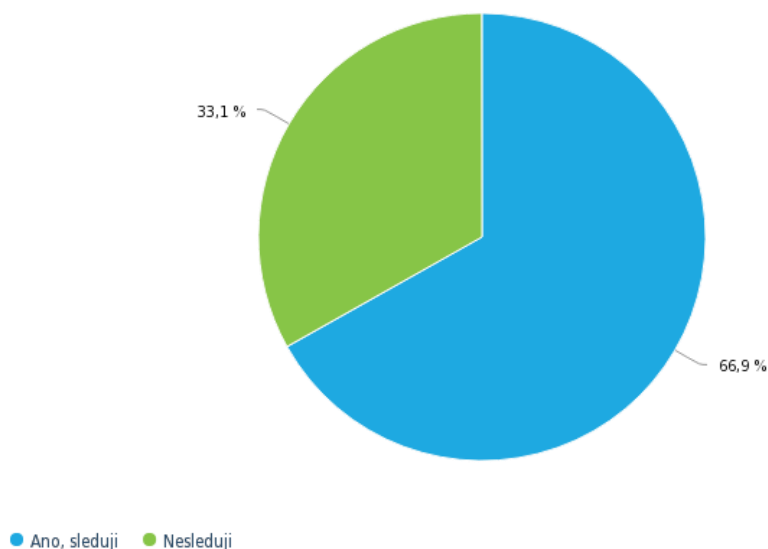
Při pozorování této otázky snadno vyčteme, že z větší části studenty sportovní osobnosti nemotivují, a to v 54,8%. Ostatních 45,2% nějaká sportovní ikona motivuje.

V případě porovnání mužů a žen se nám výsledky velmi lišily. Velký přesah mají muži, co se týče motivace nějaké sportovní osobnosti. A to 61,7% na 45,2% oproti ženám. Tím pádem žádná osobnost ženy nemotivuje z 54,8% a u mužů z 38,3%.

## 8.2.6 Sledování sportovních osobností na sociálních sítích

Výsledný graf mužů i žen týkající se sledování sportovních osobností na sociálních sítích.

Sledujete na sociálních sítích nějaké sportovní ikony:



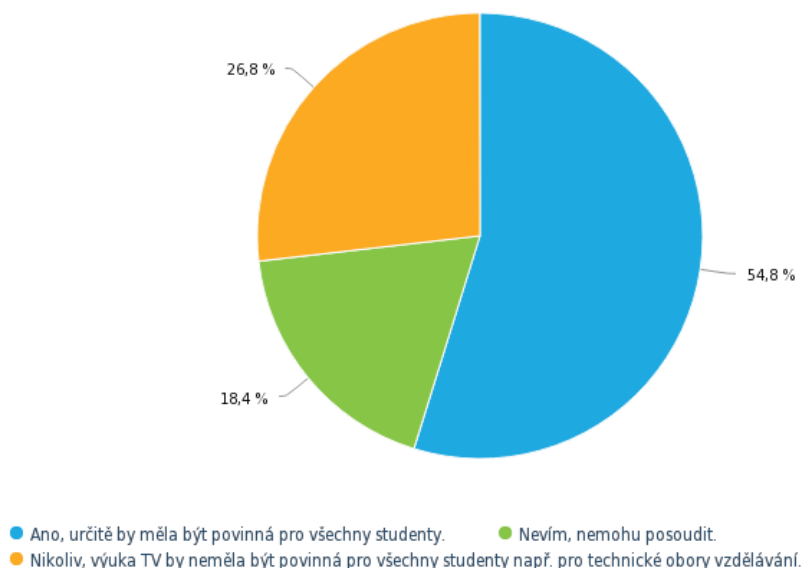
V dnešní době většina z nás používá, někdy až příliš sociální sítě. V této otázce se potvrdilo, že 66,9%, což je většina sleduje nějaký svůj sportovní vzor oproti zbylých 33,1% respondentů

V porovnání obou pohlaví se nám opět vyskytly úplně jiné výsledky. Muži sledují 74,1% na rozdíl od 66,9% nějakou sportovní ikonu. Nesledujících je zde tedy 25,9% mužů a 33,1% žen.

## 8.2.7 Myšlenka povinné tělesné výchovy

Výsledný graf mužů a žen týkající se myšlenky povinné tělesné výchovy

Považujete myšlenku povinné TV na VŠ jako vhodnou:

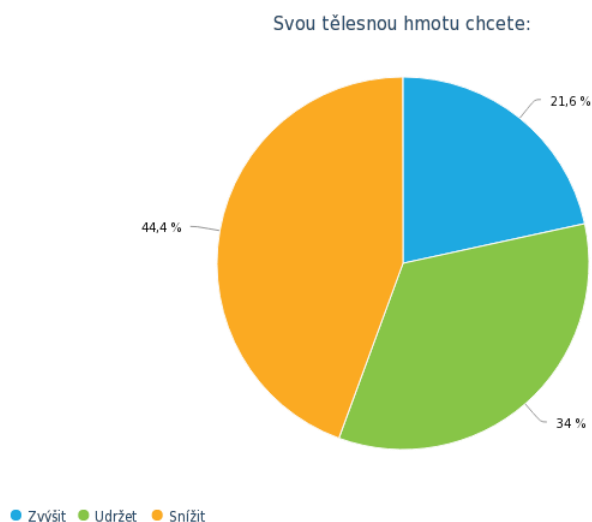


Myšlenku povinné TV by zařadilo do výuky celkem 54,8% studentů. Nikoliv by jí zařazovalo 26,8%. Ti, co nemohli posoudit bylo celkem 18,4%.

Pro porovnání mužů a žen výsledky nejsou až tak rozdílné. Zařazení povinné TV by rozhodlo celkem 56,8% mužů a 53,8% žen. Více žen nemohlo posoudit situaci 21,3% oproti mužům 12,3%. U mužů se ukázalo, že 30,9% z nich by nechtěli povinnou výuku TV oproti 26,8% ženám.

## 8.2.8 Tělesná hmotnost

Výsledný graf mužů i žen týkající se tělesné hmotnosti



Z tohoto grafu je patrné, že největší podíl u mužů i žen chtějí snížit svojí tělesnou hmotnost, to konkrétně v 44,4%. Váhu by si chtělo udržet celkem 34% respondentů a těch, kteří by potřebovali nějakým kilogram přibrat je 21,6%.

V porovnání výsledků mužů a žen jsou výsledky úplně jiné. Ženy chtějí z 56,2% svojí váhu snížit oproti mužům 19,8%. Muži naopak chtějí z velké míry udržet svoji váhu a to z 43,2% oproti ženám 29,6%. Muži mají také převahu v navýšení tělesné váhy 37% na rozdíl od žen 14,2%.

## 8.3 Hodnocení motivace ve fitness

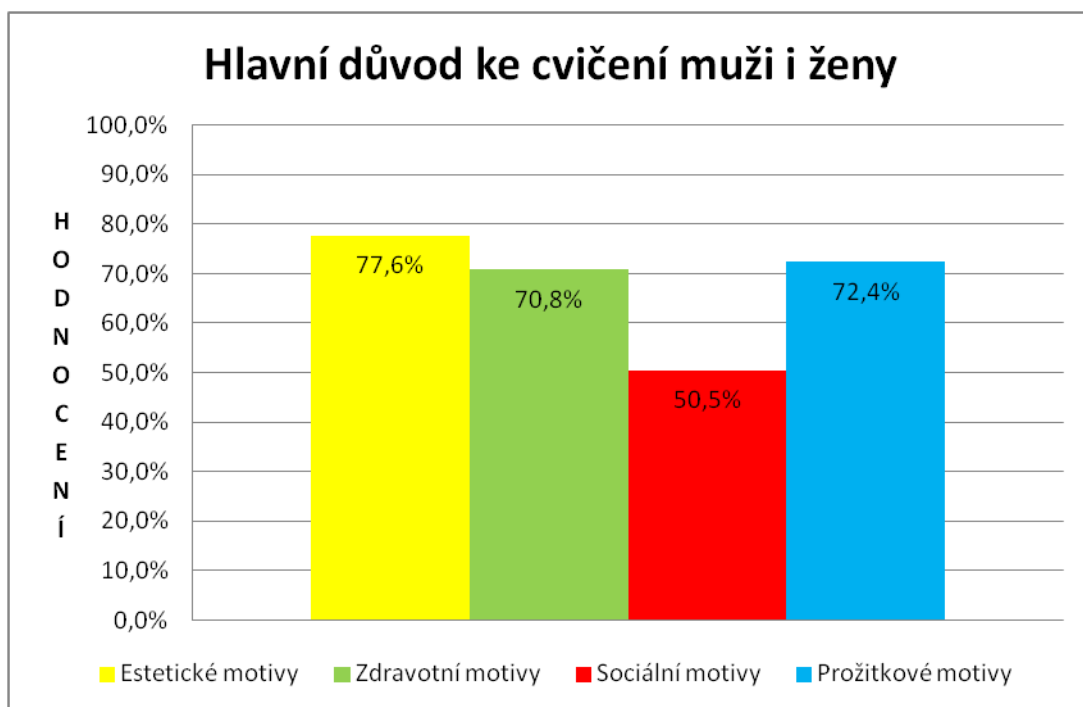
### 8.3.1 Druhy důvodů ke cvičení

Estetické motivy	Zdravotní motivy	Sociální motivy	Prožitkové motivy
77,6%	70,8%	50,5%	72,4%

Grafické znázornění motivačních skupin v procentech.

### 8.3.2 Hodnocení motivace ve fitness - muži i ženy

Grafické znázornění motivačních skupin v procentech.



Zde se nachází výsledný graf celého našeho dotazníku. Výsledky nejsou až tak jednoznačné u prvních třech motivů.

Naše hypotéza se nepotvrdila, proto jednoznačně vyvracím hypotézu H1, která předpokládala, že nejčetnější budou zdravotní motivy. Nejpočetnější se tedy staly motivy estetické s 77,6%, z nichž nejvíce zmiňovaným důvodem bylo zpevnění postavy společně s udržení dobré postavy.

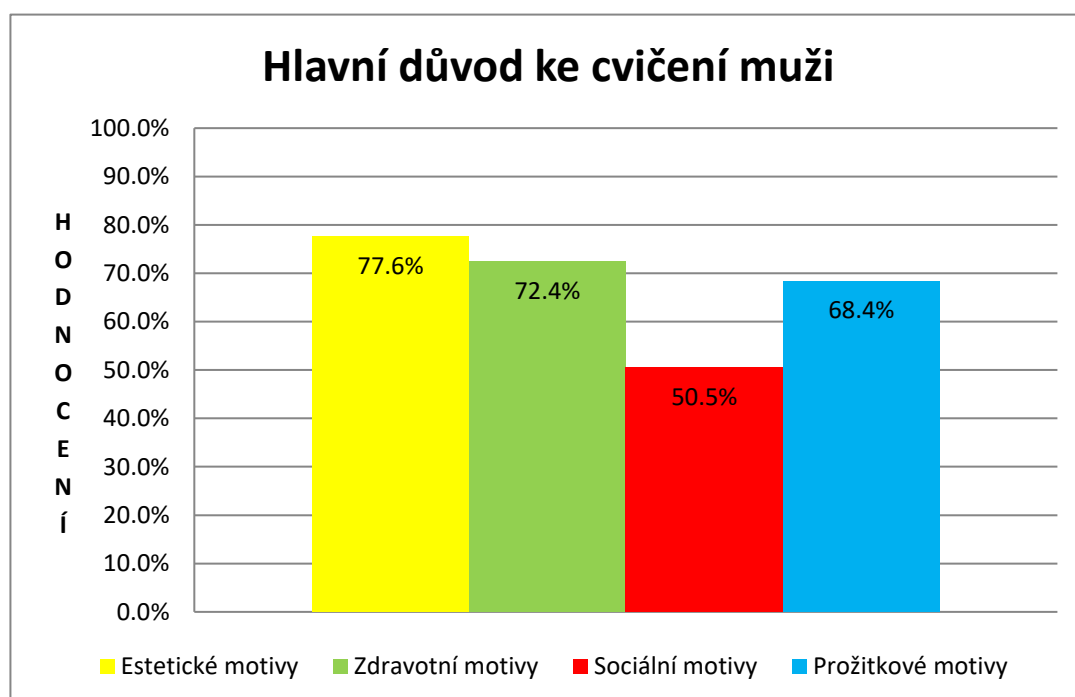


Mezi příčkami druhého a třetího místa se nachází motivy prožitkové se 72,4% a motivy zdravotní se 70,8%. U prožitkových motivů byla nejvýše hodnocená odpověď, že studenti mají dobrý pocit ze cvičení společně s odreagováním a zrelaxováním od běžných činností.

U zdravotních motivů vyšla mezi nejvýše ohodnocenými odpověďmi zvýšení tělesné zdatnosti u studentů.

Poslední příčku našeho dotazníku obsadily sociální motivy. Jedná se o opravdu velký rozdíl oproti prvním estetickým motivům. Jeden z faktorů bylo také počet otázek v tomto okruhu. Bylo zde o jednu otázku méně než v ostatních. Ovšem k přihlídnutí vyrovnanosti jednotlivých hodnocení odpovědí vyplývá jasně, že by sociální motivy dopadly na stejném místě. Nejlépe hodnocenou odpovědí je zvýšení si sebevědomí.

### 8.3.3 Hodnocení motivace ve fitness – muži

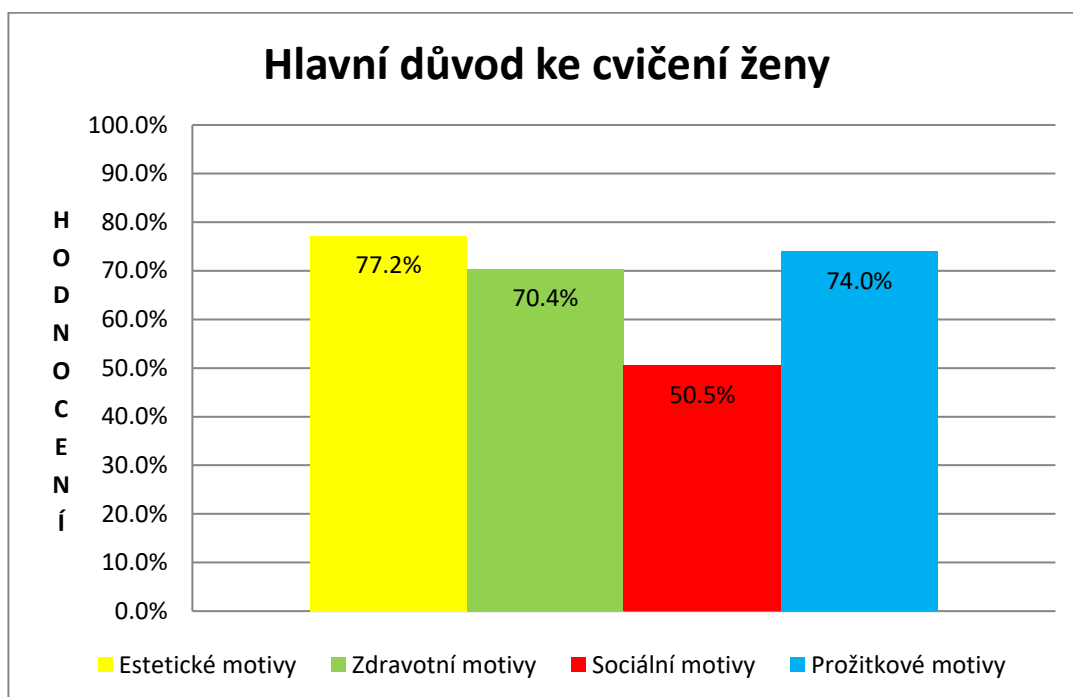


Zde se nachází výsledný graf týkající se pouze mužů. Výsledky nejsou až tak jednoznačné u prvních třech motivů.

U mužů si můžeme všimnout změny pořadí motivací ve fitness oproti ženám, či mužů i žen dohromady. Jisté je, že i zde jsou na prvním místě estetické motivy. Na druhém místě jsou ale právě zdravotní motivy, místo motivů prožitkových. Sociální motivy nám zůstali na posledním místě.

### 8.3.4 Hodnocení motivace ve fitness – ženy

Grafické znázornění motivačních skupin v procentech.



Zde se nachází výsledný graf týkající se pouze žen. Výsledky nejsou až tak jednoznačné u prvních třech motivů.

Ženy mají obdobné výsledky, jako u muži a ženy dohromady. Dále si zde můžeme všimnout, že výrazně převažují prožitkové motivy nad muži.

V tomto grafu se nám potvrdila hypotéza H2. U žen skutečně převažují estetické motivy, a to konkrétně v 77,2%.

## 8.4 Hodnocení motivačních skupin

Hodnocení probíhalo zaškrtnutí určitého počtu hvězdiček (\*). U hvězdičkových odpovědí znamenala odpověď následující.

5\* = Zcela souhlasím

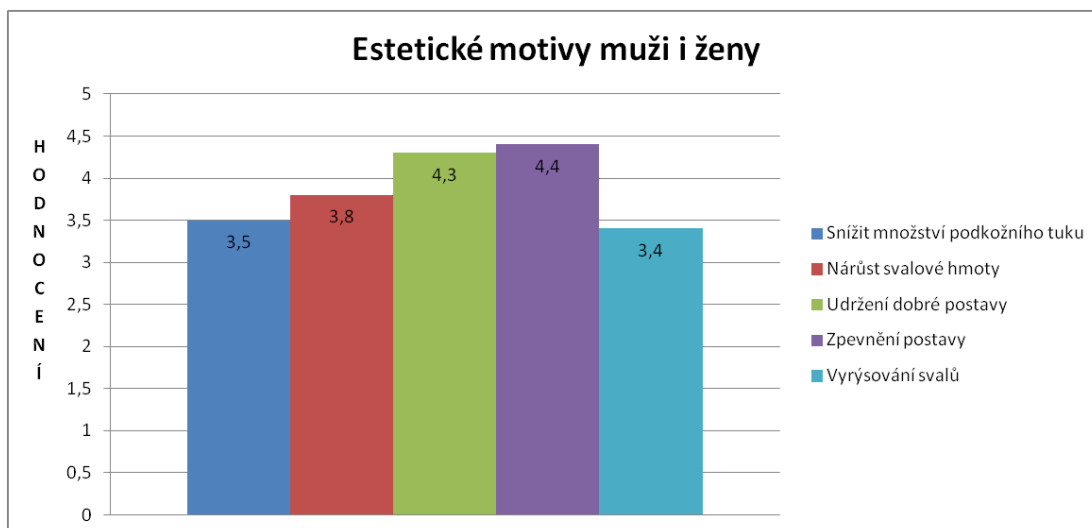
4\* = Spíše souhlasím

3\* = Nevím

2\* = Spíše nesouhlasím

1\* = Nesouhlasím

### 8.4.1 Hodnocení estetických motivů



Mezi estetické motivy patří tyto očíslované otázky:

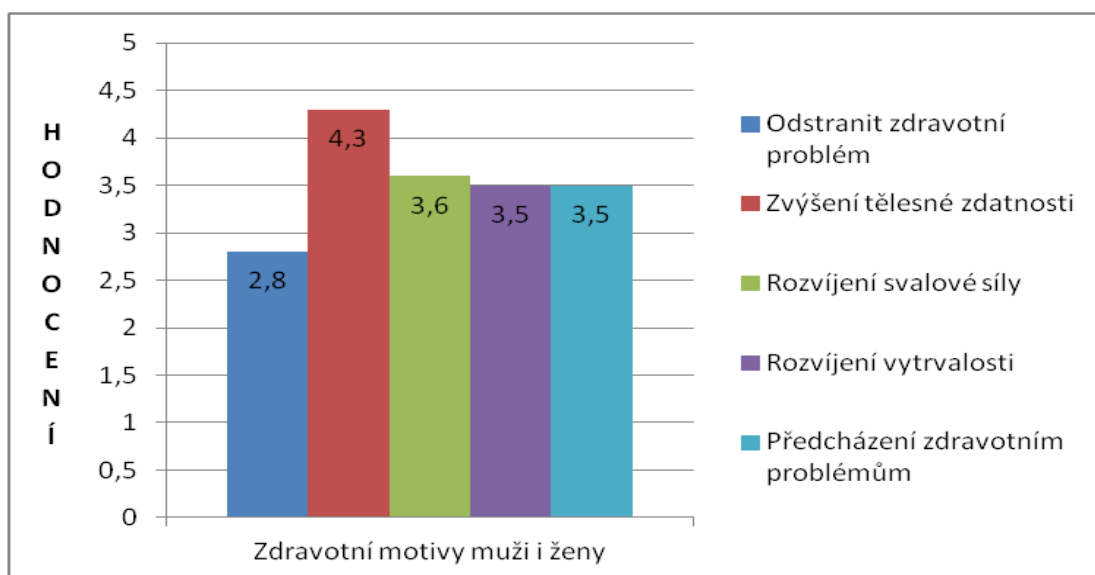
- 17) Provozují fitness, protože si chci snížit množství podkožního tuku (zhubnout).
- 18) Provozují fitness, protože chci docílit nárůstu svalové hmoty.
- 25) Provozují fitness, protože si chci udržet dobrou postavu.
- 26) Provozují fitness, protože si chci zpevnit postavu.
- 32) Provozují fitness, protože si chci vyrýsovat svaly.

Z grafu mužů i žen lze snadno vyčíst, že nejvíce bodově hodnocená byla otázka zpevnění postavy. Největší podíl na tom měli ženy. Opačná strana patří otázce vyrýsování svalů.

Čistě u mužů v estetických motivech nejvíce převládala odpověď týkající se udržení dobré postavy, to konkrétně na 4,3\*. Opačnou stranou byla otázka zabývající se snížení množství tělesného tuku a to 3,2\*.

Co se týče žen, nejlépe hodnocenou odpovědí připadlo zpevnění postavy, konkrétně 4,4\*. Nejméně žen dalo hvězdičkové hodnocení dalo otázce týkající se vyrýsování svalů.

#### 8.4.2 Hodnocení zdravotních motivů



Mezi zdravotní motivy patří tyto očíslované otázky:

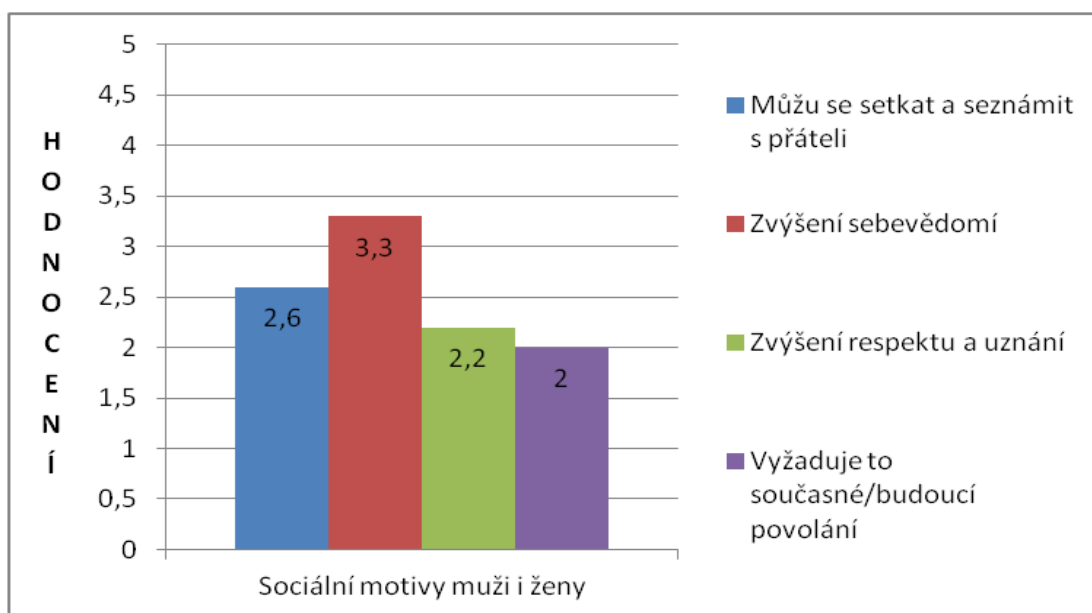
- 19) Provozují fitness, protože chci zcela nebo částečně odstranit zdravotní problém.
- 20) Provozují fitness, abych zvýšil svoji celkovou tělesnou zdatnost (fyzičku, kondici, zdatnost, výkonnost).
- 27) Provozují fitness, abych především rozvíjel/a svalovou sílu.
- 28) Provozují fitness, abych především rozvíjel/a vytrvalost.
- 33) Provozují fitness, protože chci předcházet případným zdravotním problémům.

Z grafu mužů i žen vyčteme, že nejvíce bodově ohodnocena byla otázka zvýšení tělesné zdatnosti. Hvězdičkové hodnocení žen a mužů byl v této otázce téměř totožný. Nejméně hodnocenou otázkou byla odstranění zdravotního problému.

Čistě u mužů ve zdravotních motivech nejvíce převládala odpověď týkající se zvýšení tělesné zdatnosti, to 4,4\*. Nejméně hvězdiček dali muži otázce zabývající se odstranění zdravotního problému a to 2,7\*.

U žen to bylo velmi podobné, největší podíl získala otázka zabývající se zvýšením tělesné zdatnosti 4,3\*. Nejméně obdobně jako u mužů, tzn. odstranění zdravotního problému, 2,8\*.

### 8.4.3 Hodnocení sociálních motivů



Mezi sociální motivy patří tyto očíslované otázky:

- 21) Provozují fitness, protože se zde můžu setkat nebo seznámit s přáteli.
- 22) Provozují fitness, abych si zvýšil sebevědomí.
- 29) Provozují fitness, abych si zvýšil/a respekt, či uznání od okolí.
- 34) Provozují fitness, protože to vyžaduje mé budoucí, nebo současné povolání.

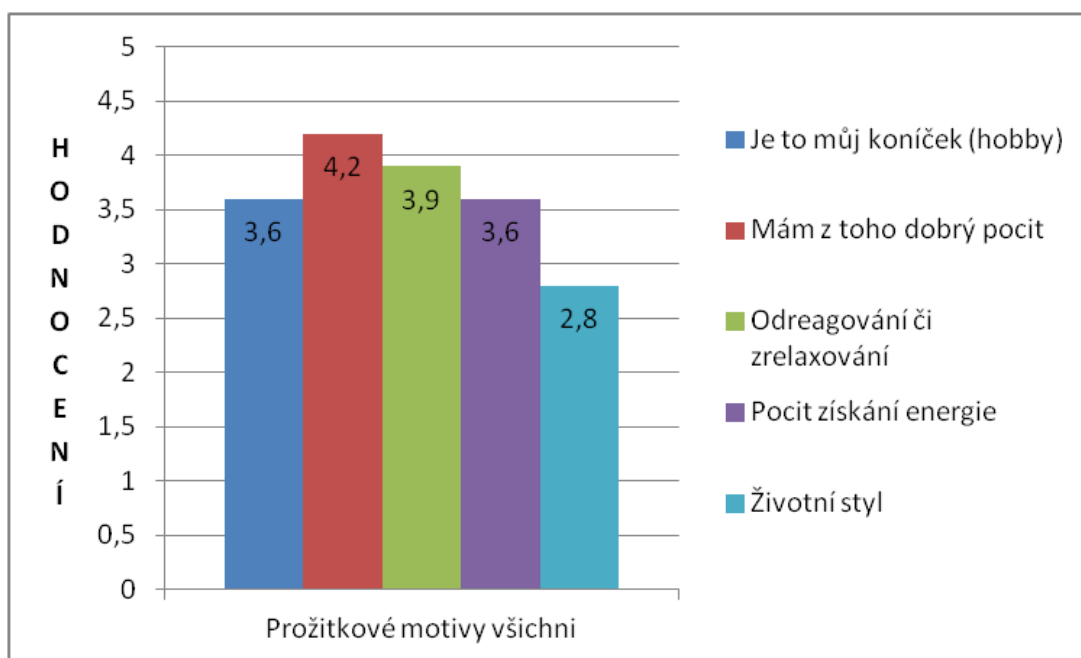
Z grafu lze snadno vidět, že hodnocení zde bylo nejnižší. To je také poznat na celkovém srovnání všech motivů. Nejvíce bodově hodnocenou odpovědí bylo zvýšení

sebevědomí. Získalo celkem 3,3\*. Na čtvrté pozici vyšla odpověď, vyžaduje-li to současné či budoucí povolání, a to s rovným 2\* hodnocením.

Čistě u mužů tomu bylo nápodobně, nejvíce bodového hodnocení získala otázka zvýšení sebevědomí, konkrétně 3,1\*. Nejméně otázka poslední a to, vyžaduje-li to současné či budoucí povolání, a to konkrétně s 2,1\*.

U žen je to téměř totožné. Nejvíce bodového hodnocení připadlo otázce zvýšení si sebevědomí, konkrétně 3,3\*. Nejméně hodnocenou odpovědí je jako u předešlých, ovšem s rozdílem 0,1\* před zvýšením respektu a uznání. Nejméně bodů získala tedy otázka, vyžaduje-li to současné, či budoucí povolání s 2\*.

#### 8.4.4 Hodnocení prožitkových motivů



Mezi sociální motivy patří tyto očíslované otázky:

- 23) Provozují fitness, protože je to můj koníček (hobby).
- 24) Provozují fitness, protože mám dobrý pocit ze cvičení.
- 30) Provozují fitness, abych se odreagoval/a, či zrelaxoval/a.
- 31) Provozují fitness, protože mám z cvičení pocit získání energie.
- 33) Provozují fitness, protože je to můj životní styl.

Z celkového grafu je dobře patrné, že největší podíl získala otázka dobrého pocitu ze cvičení, konkrétně 4,2\*. Nejméně byl ohodnocen životní styl, to 2,8\*.

U mužů také nejlépe ohodnocená otázka je dobrý pocit ze cvičení, konkrétně 4\*. Nejméně ohodnocená odpověď je naprosto shodná jako v grafu a to 2,8\* životní styl

Ženy v podobném hodnocení jako muži. Nejvíce bodů měla otázka dobrého pocitu ze cvičení, konkrétně 4,3\*. Nejmíň bodů získal životní styl, totožně jako u mužů a z celkového hodnocení 2,8\*.

## 9 HYPOTÉZY

H1: Předpokládáme, že u studentů (mužů i žen) Západočeské univerzity v Plzni budou převažovat zdravotní motivy ve fitness.

- Výsledek H1: Hypotéza se nám nepotvrdila. Zdravotní motivy skončily na třetím místě za estetickými a prožitkovými se 70,8%.

H2: Předpokládáme, že u žen budou pro provozování fitness převažovat estetické motivy.

-Výsledek H2: Hypotéza se nám potvrdila. U žen skutečně převažují estetické motivy, a to konkrétně v 77,2%.



## 10 DISKUZE

V bakalářské práci jsem se zabýval zjištěním motivace ve fitness u studentů Západočeské univerzity v Plzni. Cílem práce bylo zjistit, jaký typ motivace nejvíc přitahuje studenty ke zdravému životnímu stylu. Zda preferují nejvíce estetické, zdravotní, sociální nebo prožitkové motivy a v jakém poměru.

Na začátku výzkumného šetření jsem získal pomocí dotazníku potřebná data k analyzování jednotlivých motivů. V první části dotazníku jsem se tázal na určení pohlaví, věku a studované fakulty. Další otázky se zaměřovaly na obvyklost kouření, alkoholu a sportování. Dále pak vyzkoušení fitness trenéra, upravený jídelníček a celkové tělesné sebepojetí.

V druhé části dotazníku byla zaměřena přímo na motivy. Otázky byly rozházené tak, aby nenavazovali na sebe.

Informace získané z dotazníku jsem zaznamenal a vyhodnotil pomocí MS Excel a grafů stažených přímo ze stránky [www.survio.com](http://www.survio.com), kde jsem také dotazník vytvořil. Velkým překvapením pro mě bylo počet celkových odpovědí, které předčili mé očekávání. Ačkoliv přes 755 návštěv mého dotazníku se mi vrátilo přesně 250 vyplněných. Celková neúspěšnost vyplnění byla tedy 33%. Z celkového počtu 250 bylo 81 mužů a 169 žen. Věk v dotazníku se pohyboval v rozmezí od 19 do 26 let a více. Nejčastější odpovědí bylo 21 let, konkrétně v 20%. Co se týče fakult na Západočeské univerzitě, nejvíce bylo odpovězeno Fakultou pedagogickou, konkrétně v 39,6%. To podle mého názoru je z velké části to, že se zde studuje právě obor tělesná výchova. Dalším faktorem je i velké množství spolužáků. Přesto jsem i tak dokázal z každé fakulty získat alespoň nějakou část respondentů.

Při sběru dat pomocí dotazníku jsem nezaznamenal žádný problém. Všem těm, kteří vyplnili dotazník, mnohokrát děkuji. Pomohli mi tak bakalářskou práci vytvořit.

## 11 ZÁVĚR

Pro bakalářskou práci jsem si zvolil téma, “Motivace ve fitness u studentů Západočeské univerzity v Plzni.“ Téma jsem si vybral z důvodu dlouhodobého zájmu o tuto problematiku. Popsal jsem a zanalyzoval danou problematiku. Zajímala nás především motivace ve fitness u studentů fakulty.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části teoretickou a praktickou. Teoretická část této práce je zaměřena na vysvětlení pojmů v motivaci, je zde uvedena motivace jako taková, teorie motivace, charakteristika motivačních skupin, sebepojetí a fitness.

Praktická část je zpracována pomocí techniky sběru dat on-line dotazníkem. Oslovení respondenti, kteří se do studie přihlásili, vyplňovali dotazníky, které byly vyhodnoceny a popsány.

Cílem této práce bylo zanalyzovat motivy ve fitness u studentů Západočeské univerzity v Plzni. Studenti byli tázáni na životní styl, tělesné sebepojetí a různorodé otázky týkající se fitness a životního stylu.

Na vytvoření dotazníku jsem použil internetovou stránku [www.survio.com](http://www.survio.com), ve které jsem snadno a rychle vytvořil potřebnou šablonu a jednoduché uspořádání dotazníku. Celkem mi tedy odpovědělo 250 respondentů ze všech fakult univerzity. Odkaz na dotazník jsem rozesílal pomocí internetových sociálních sítí, e-mailů a letáčků.

Po vyhodnocení všech dat jsem zjistil, že nejvíc, co studenty ve fitness motivuje, jsou estetické motivy. Nicméně prožitkové a zdravotní motivy byly také velmi vyrovnané. Hlavním důvodem v estetických motivech bylo zpevnění postavy u žen i mužů.

Domnívám se, že se výzkum povedl a práce bude nápomocná jak budoucím studentům, tak i trenérům a běžným lidem, kteří se chtějí něco dozvědět z oblasti fitness a zdravého životního stylu

## 12 RESUME

Bakalářská práce se zaměřuje na motivaci ve fitness u studentů Západočeské univerzity v Plzni. Studentům byl předložen elektronický dotazník, aby odpověděli na jednoduché otázky. V první části dotazníku jsou dány otázky na jejich pohlaví, věk, studovanou fakultu a tělesné sebepojetí. V druhé části jsou již konkrétní otázky směřující k jednotlivým motivům ve fitness. Motivy jsem rozdělil na estetické, zdravotní, sociální a prožitkové. Výsledky ukázaly, že největší podíl u mužů i žen mají motivy estetické. Naopak nejnižší pozici získaly sociální motivy.

## **13 SUMMARY**

Bachelor thesis is focused on the motivation in fitness for students of West Bohemia university in Pilsen. Students were given electronic questionnaire so that they could answer easy questions. In the first part of the questionnaire are questions aimed at their gender, age, studied faculty and physical self-concept. In the second part are specific questions aiming at their individual motivation in fitness. I divided the motives into aesthetic, health, social and experiential. Results showed that the largest share in men and women is aesthetic motivation. On the other hand the lowest spot got the social motivation.

## 14 SEZNAM ZDROJŮ

1. ČERNÁ, Jana. *Fitness centrum jako náplň volného času: srovnávací výzkum mezi klienty v Praze a Frankfurtu nad Mohanem* [online]. Praha, 2014 [cit. 2020-04-19].  
Dostupné z:  
[file:///C:/Users/JK/Downloads/DPTX\\_2010\\_2\\_11210\\_0\\_312534\\_0\\_140428%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/JK/Downloads/DPTX_2010_2_11210_0_312534_0_140428%20(1).pdf). Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze filozofická fakulta.
2. FIALOVÁ, L. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7.
3. HABRICHOVÁ, Ivana. *Motivace ve sportu: vztah k celkové sebeúctě a tělesnému sebevnímání* [online]. Dostupné z:  
<https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/63399/140037900.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Disertační práce. Univerzita Karlova v Praze Fakulta tělesné výchovy a sportu.
4. HISTORIE fitness a wellness. *Historie tělesné výchovy a sportu* [online]., ČR, 2008 [cit.2020-04-19]. Dostupné z: <http://telesna-vychova.studentske.eu/2008/03/historie-fitness-wellness.html>
5. HOLEČEK, Miroslav, Vladimír DUCHEK, Ladislav ČEPIČKA, Petr BENEŠ a Tomáš KAISER. *Výroční zpráva o činnosti západočeské univerzity v plzni za rok 2018* [online]. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2019 [cit. 2020-03-15]. ISBN: 978-80-261-0863-4. Dostupné z:  
[https://www.zcu.cz/rest/cmism/document/workspace://SpacesStore/e036242f-026c-4c6f-90ee-80d2de9aee11;1.0/content?fbclid=IwAR1\\_wM8kaQTV4go\\_TfGgIloW-CIXDKqZZIVtZYUinrRAJ019wTU27Rik\\_8](https://www.zcu.cz/rest/cmism/document/workspace://SpacesStore/e036242f-026c-4c6f-90ee-80d2de9aee11;1.0/content?fbclid=IwAR1_wM8kaQTV4go_TfGgIloW-CIXDKqZZIVtZYUinrRAJ019wTU27Rik_8)
6. HOMOLA, Miloslav. *Motivace lidského chování*. Praha: SPN - Státní pedagogické nakladatelství, 1972. ISBN 14-47877.
7. HOŠEK, V a kol. *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova, 1986.
8. KOHOUTEK, Rudolf. Úvod do humanistické psychologie. *Psychologie v teorii a praxi* [online]. ČR, 2008 [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0811/humanisticka-psychologie>

9. KOLOUCH, Vladimír a Libuše BOHÁČKOVÁ. *Cvičení ve fitcentrech - posilování (Část A). 1.* Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1994. ISBN 80-7067-369-9.
10. KOLOUCH, Vladimír a Libuše BOHÁČKOVÁ. *Cvičení ve fitcentrech - posilování: (část A).* Olomouc, 1994. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
11. MACÁK, I., HOŠEK, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu.* 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989.
12. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování.* Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.
13. ULRYCH, Václav, Maslowa pyramida lidských potřeb. Zrcadlo [online]. ČR: Václav Ulrych, 2008 [cit. 2020-04-15]. Dostupné z: <https://zrcadlo.blogspot.com/2008/06/maslowova-pyramida.html>
14. *ÚVOD DO EKONOMIKY – ZÁKLADNÍ POJMY.* Ekonomikon [online]. 2020 [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.ekonomikon.cz/ekonomika/uvod/>
15. VIDNER, Adam. Maslowova pyramida lidských potřeb. *Český rozhlas - sever* [online]. Praha, 1997 [cit. 2020-04-15]. Dostupné z: <https://sever.rozhlas.cz/maslowova-pyramida-lidskych-potreb-7899762>
16. VYSTRČIL, Martin. *Analýza motivace návštěvníků fitness center. Praha, 2006. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze fakulta tělesné výchovy a sportu.*
17. WARBURTON, DER, CW NICOL a SSD BREDIN. *Health benefits of physical activity: the evidence.* Canadian medical association journal. 2006, (6), 801-809. ISSN 0820-3946.
18. ZLÁMAL, Jaroslav, Simona MUSILOVÁ a Jana BELLOVÁ. *Základy ekonomie* [online]. Olomouc, 2011 [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: [http://aplchem.upol.cz/predmety/ZE/SKRIPTA/kfc\\_zaklady\\_ekonomie.pdf](http://aplchem.upol.cz/predmety/ZE/SKRIPTA/kfc_zaklady_ekonomie.pdf). Učební texty pro distanční studium. Univerzita Palackého v Olomouci, Přírodovědecká fakulta, Katedra fyzikální chemie.

# 15 SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha 1** - Dotazník Motivace ve fitness u studentů západočeské univerzity v Plzni

## | Příloha: dotazník

### Motivace ve fitness u studentů Západočeské univerzity v Plzni.

Dobrý den,

srdečně Vás vítám u mého dotazníku, který je jeden z podkladů pro moji bakalářskou práci. Věnujte nyní prosím několik minut svého času vyplnění následujících otázek zaměřených na fitness a zdravý životní styl.

Předem děkuji za Váš čas.

#### 1. část dotazníku

Jste:

- Muž
- Žena

Kolik je Vám let:

- 19 let
- 20 let
- 21 let
- 22 let
- 23 let
- 24 let
- 25 let
- 26 let a více

Studujete fakultu:

- Fakulta aplikovaných věd
- Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara
- Fakulta ekonomická
- Fakulta elektrotechnická
- Fakulta filozofická
- Fakulta pedagogická
- Fakulta právnická
- Fakulta strojní
- Fakulta zdravotnických studií
- Ústav jazykové přípravy
- Nové technologie - výzkumné centrum (NTC)

### Kouříte:

- Jsem nekuřák
- Kouřím příležitostně
- Kouřím pravidelně

### Pijete alkohol:

- Jsem abstinent
- Piji příležitostně
- Piji pravidelně

### Jak často provozujete sport:

- Denně
- 3x-5x do týdne
- 1-2x do týdne
- 1x měsíčně
- Párkrát do roka

### Využili jste někdy služeb fitness trenéra:

- Ano, vyzkoušel jsem
- Ne, ale chtěl bych vyzkoušet
- Nevyzkoušel jsem

### Měl/a jste někdy upravený Váš jídelníček:

- Ano
- Ne

### Se vzhledem svého těla jste:

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Nevím
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a



Se svým zdravím jste:

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Nevím
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

Se svou tělesnou zdatností jste:

- Velmi spokojen/a
- Spokojen/a
- Nevím
- Nespokojen/a
- Velmi nespokojen/a

Vedli Vás ke sportu od malička rodiče:

- Ano
- Ne
- Nevzpomínám si

Motivuje Vás nějaká sportovní osobnost:

- Ano
- Ne

Sledujete na sociálních sítích nějaké sportovní ikony:

- Ano, sleduji
- Nesleduji

Svou tělesnou hmotu chcete:

- Zvýšit
- Udržet
- Snížit

Považujete myšlenku povinné TV na VŠ jako vhodnou:

- Ano, určitě by měla být povinná pro všechny studenty.
- Nevím, nemohu posoudit.
- Nikoliv, výuka TV by neměla být povinná pro všechny studenty např. pro technické obory vzdělávání.

Provozují fitness, protože chci snížit množství podkožního tuku (zhubnout) :

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, protože chci docílit nárůstu svalové hmoty:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, protože chci zcela nebo částečně odstranit zdravotní problém:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, abych zvýšil svoji celkovou tělesnou zdatnost (fyzičku, kondici, zdatnost, výkonnost):

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, protože se zde můžu setkat nebo seznámit s přáteli:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, abych si zvýšil sebevědomí:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, protože je to můj koníček (hobby)

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, protože mám dobrý pocit ze cvičení:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, protože si chci udržet dobrou postavu:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, protože si chci zpevnit postavu:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, abych především rozvíjel/a svalovou sílu:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, abych především rozvíjel/a vytrvalost:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, abych si zvýšil/a respekt, či uznání od okolí:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, abych se odreagoval/a, či zrelaxoval/a:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, protože mám z cvičení pocit získání energie:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, abych vyrýsoval svaly:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, protože chci předcházet případným zdravotním problémům:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, protože to vyžaduje mé budoucí, nebo současné povolání:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Provozují fitness, protože je to můj životní styl:

Nápověda k otázce: 1\* - Nesouhlasím; 2\* - Spíše nesouhlasím; 3\* - Nevím; 4\* - Spíše souhlasím; 5\* - Zcela souhlasím

☆☆☆☆☆  / 5

Jiný důvod, proč provozují fitness a co mě nejvíce motivuje:

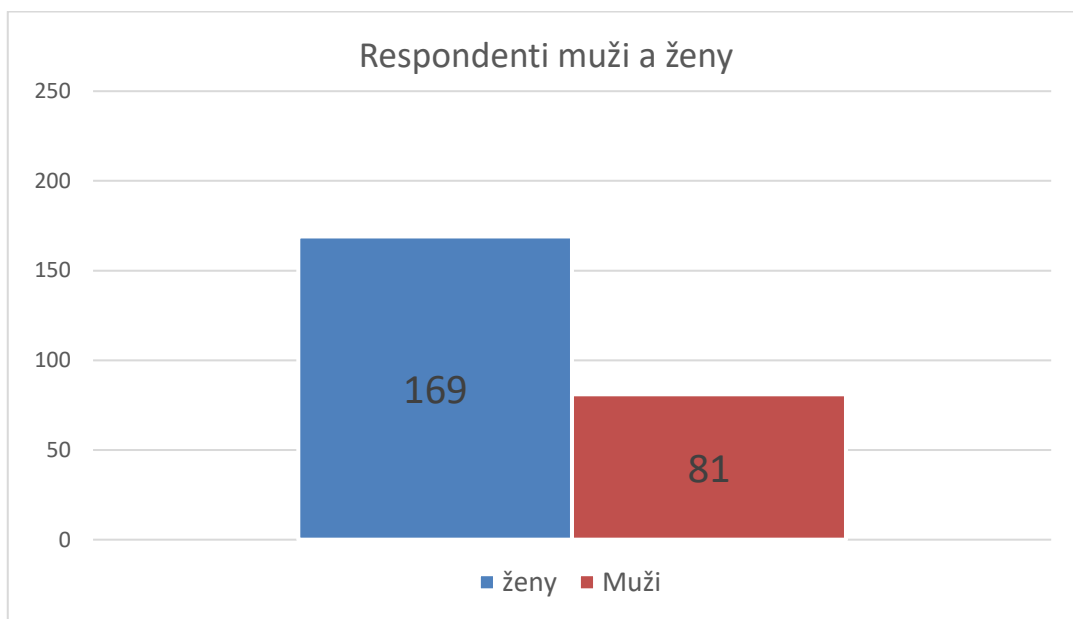
---

Mockrát Vám děkuji za vyplnění dotazníku. :)

**Příloha 2:** Letáček s QR kódem, který odkazuje na dotazník.



### Příloha 3: Počet respondentů



### Příloha 4: Věkové rozpětí respondentů

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
19 let	17	6,8 %
20 let	24	9,6 %
21 let	50	20 %
22 let	45	18 %
23 let	30	12 %
24 let	30	12 %
25 let	16	6,4 %
26 let a více	38	15,2 %

### Příloha 5: Fakulty

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Fakulta aplikovaných věd	14	5,6 %
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara	5	2 %
Fakulta ekonomická	42	16,8 %
Fakulta elektrotechnická	8	3,2 %
Fakulta filozofická	20	8 %
Fakulta pedagogická	99	39,6 %
Fakulta právnická	19	7,6 %
Fakulta strojní	9	3,6 %
Fakulta zdravotnických studií	25	10 %
Ústav jazykové přípravy	4	1,6 %
Nové technologie - výzkumné centrum (NTC)	5	2 %